உ

श्री धन्वन्तरये नमः।

ஆரோக்கியம்

கலி 5082 ரௌத்ரி தை	மலர்-19 இதழ் - 1	1981 ஜனவரி

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

शुक्लांबरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम् ।
प्रसन्नवदनं वन्दे सर्वविघ्नोपशान्तये ॥

வெண்ணிற ஆடை தரித்தவரும் எங்கும் நிறைந்துள்ளவரும் நான்கு கைகளுள்ளவரும் அருள்கனிந்த முகமுடையவருமான யானைமுகமுடைய விநாயகரை இடையூறுகள் அடங்குவதற்காக வணங்குகிறேன்.

1981-ம் ஆண்டின் இலக்கு

1981-ம் ஆண்டில் உலகத்தினர் கவனத்திற்கு முக்கிய இலக்காக உலக மக்களின் முக்கிய அறப்பணியாக "ஊனமுற்றோர் நல்வாழ்வுத் திட்டங்கள்" ஏற்கப்பட்டுள்ளன. மிகச் சிறந்த அறப்பணி. நல்வாழ்வு பெற்றவர் தாம் பெற்றுள்ள நல்வாழ்வினைப் பாதுகாக்கவும் அதனைப் பேணி வளர்க்கவும் தானே முயன்று வெற்றி காண்பார்கள். அதே நேரத்தில் தன் சூழ்நிலையிலுள்ளவர்களும் தம் தம் வழியில் மேம்பாடடைகிறார்களா என்று கவனித்து அவர்களுக்கு எந்நிலையிலாவது உதவி தேவையானால் அதனை முகம் சுணுங்காமல் பரிவுடனும் பணிவுடனும் வழங்குவது இன்றியமையாதது.

ஊனமுற்றோர் பலவகை. முதலில் நம் மனத்தில் பதியும் ஊனம் கை, கால், கண், காது முதலிய முக்கிய உறுப்புகளில் ஏற்படுவதே. மேலெழுந்தவாரியாக இந்த ஊனம் வாழ்வில் முன்னேறப் பெருத்தத் தடையே. முழு அளவில் இந்த ஊனங்களைத் தீர்க்க முடியாவிடினு

மாற்று உதவிகள் அளிக்க முடியும். கண்ணிற்பட்டவுடன் இந்த ஊனம் ஈரமுள்ள மனத்தில் கசிவைப் பெருக்கும். இந்த ஈரத்தைப் புறச்சூழ்நிலை காயச் செய்யக்கூடும். அதற்கு இடம் அளிக்காமல் அந்த நெகிழ்ந்த நெஞ்சங்களின் பரிவை அந்த ஊனமுற்ற சமுதாயம் நல்ல முறையில் பெற்றுப் பயனடையச் செய்யும் முயற்சியில் இவ்வாண்டு முழுவதும் ஈடுபடுவோமாக!

ஊனம் என்பது நல் வாழ்வில் குறுக்கிடும் குறை தானே! முன் நாம் உணர்ந்த குறை நம் சக்திக்கு மீறி நிகழ்ந்த நிகழ்ச்சிகளின் விளைவு. பிறரால் அனுபவிக்கப்படுவது. அது வருவதை நம்மால் தடுக்கமுடியாதிருந்தது. அந்தக் குறைகளைப்போல் நல்வாழ்வு வாழும் நமது வாழ்விலும் குறுக்கிடும் குறைகள் பல உண்டு. ஆனால் அவற்றை அப்படி நாம் அறிவதில்லை என்பதுதான் பெருங்குறை. காலையில் பத்திரிகைகளைப் பிரித்து படிக்கவே மனம் வருவதில்லை. இரவின் இனிய அணைப்பில் முன் நாளைய கசப்பு அனைத்தையும் மறந்து தெளிந்துள்ளது மனம். நேற்றையச் சூழ்நிலையில் நாம் பாராதபடி நிகழ்ந்தவற்றைக்கூடப் படம் பிடித்து காட்டும் பத்திரிகை கூறும் செய்தி அந்தத் தெளிந்த மனத்தைக் கலக்கி விடுகிறது. உலகனைத்தும் பற்றி எரிவதுபோல் ஒரு காட்சி. மக்களுக்கு வாழத் தெரியவில்லையே என்ற குறை தோன்றுகிறது. "அந்த மக்களில் நாமும் ஒருவரே; உலகம் பற்றி எரிவதற்கு நாமும் நம்மளவில் ஒரு சுள்ளியையாவது அதனுள் தள்ளி உள்ளோம்" என்பதை உணரமுடியவில்லை. அது ஒரு குறை. இது தனி மனிதனின் ஊனம், சமுதாயத்தின் ஊனமாக விச்வரூபம் எடுத்துள்ளது.

சமுதாயக் கொந்தளிப்பிற்கு வித்திட்டது தனி மனிதன் அறப்பாதையில் செல்லாதிருப்பதே.

भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ॥
स्थिरैरंगैस्तुष्टुवांसस्तनूभिः । व्यशेम देवहितं यदायुः ॥

"நன்மை தருவதைக் காதால் கேட்போம். நன்மை தருபவனவற்றைக் கண்களால் காண்போம். வலிவுற்றுத் திடமான உடலமைந்தவர்களாக அந்த நல்வாழ்விற்காக உழைத்து, நல்வாழ்வைப் பெற்றதன்மூலம் இனித்து இதமளிக்கும் நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவோம்" என வேதம் வாழ்வின் குறைகளை அகற்றும் நல்வழியைப் போதித்தது. சூழ்நிலையை நன்மை தருவதாக அமைக்க ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் உழைக்கவேண்டும். அப்போதுதான் அதனை நன்மை தருவதைக் காணவும் கேட்கவும் முடியும். பரிவும் பணிவும் அடக்கமும் நல்லெண்ணமும் பெருமளவில் பெற்று வாழ-அதனால் மங்களங்கள் நிறைந்து அமைதியும் ஆனந்தமும் பெற இப்புத்தாண்டில் சங்கல்பம் கொள்ளுவோம்.

பொங்கும் மங்கள எண்ணங்கள் எங்கும் தங்கட்டும்.

ஜீவாத்ம விளக்கம் - (4)

மூன்ருவது கேள்வி — ஜீவாத்மாவின் பரிமாண விஷயத்தில் ஆஸ்திக தர்சனங்களில்கூட அபிப்பிராய பேதங்கள் இருக்கின்றன. அத்வைத வேதாந்தப்படியும் ஆயுர்வேதப்படியும் ஆத்ம ஸ்வரூபத்தில் ஒரே கொள்கை, மத பேதமில்லே. இக்கட்டுரையில் எழுதுவதெல்லாம் இந்த இருசாஸ்திரங்களின் கொள்கைப்படிதான்.

பரமாத்மா ஜீவாத்மா என்று இருவிதம் ஆத்மா. உண்மையில் பரமாத்மாவும் ஜீவாத்மாவும் ஒன்றே, இரண்டல்ல. இந்த தத்துவத்தை விளக்கும் சாஸ்திரம் அத்வைத வேதாந்தம். பரமாத்மாவே பிரபஞ்சங்களே ஸ்ருஷ்டி செய்ய விரும்பி, ஸத்வ ரஜஸ் தமஸ் குணங்களைக் கருவிகளாகக்கொண்டு, ஜகத்தை ஸ்ருஷ்டித்துக்கொண்டிருக்கிருர். ஆத்மா மூன்று குணங்களுடன் கூடிக்கொண்டிருக்கும் நிலைமையில் ஜீவாத்மா என்று வியவஹரிக்கப்படுகிருன். ஜீவாத்மா மூன்று குணமுள்ள நிலேயில், மனம் முதலிய 23 தத்துவங்கள்கொண்ட 'ராசி புருஷன்' என்று ஆயுர்வேதம் வேதாந்தம் சொல்லும் ஜீவாத்மாவைத்தான் கூறுகின்றது

பதார்த்தங்களான முக்குணங்களுடன் சேர்ந்திருப்பதால் ஜீவாத்மாவிற்கு ஏதோ ஒரு பரிமாணம் இருக்கவேண்டும் என்று கொள்கை இருப்பினும் அது மனதைவிட அத்யந்த ஸூக்ஷ்மம். மனதின் இருப்பே அநுமானப் பிரமாணத்திருல்தான் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. ஆத்மா இருப்பையும் ஸ்தூல சரீரத்துடன் சேர்ந்திருக்கும் பொழுதுதானே அறியவேண்டியிருக்கிறது; ஆதலால் பரிமாணம் சொல்ல ஸாத்தியமில்லே.

மனது அணு அளவுதான். இவ்வளவு என்று ஒரு ப்ரமாணம் பூதக்கண்ணுடியின் உதவியினுலும் சொல்லமுடியாத வஸ்துவிற்குத்தான் ''அணு அளவு'' என்று சாஸ்திரங்களுடைய ஸித்தாந்தம். மனத்திற்கு ஸ்திரமான இருப்பிடம் மார்பினுள்ளிருக்கும் ஹ்ருதயம். மனதிற்கு அலுவலகம் சிரஸ்ஸில் மஸ்திஷ்கம் (Brain) ஸதா மனத்துடன் கூடிய ஆத்மாவிற்கும் ஹிருதயமே முக்கியமான இருப்பிடம். ஹிருதயத்திலிருக்கும் மனம் தேஹம் முற்றிலும் பரவியிருக்கும் மனோவஹ நாடிகள் மூலம் வாயுவினுல் உந்தப்பட்டு கண் காது முதலிய இந்திரிய ஸ்தானங்களுக்கு ஓடி, ரூபம் சப்தம் முதலிய விஷயங்களே ஹிருதயத்திலிருக்கும் ஆத்மாவிடம் சேர்ப்பித்துக்கொண்டிருக்கிறது. இந்திரியங்கள், விஷயங்கள், மனஸ் எல்லாம் ஜடங்கள். ஜீவாத்மா ஒன்றுதான் பரமாத்மனுடைய சைதன்ய ஸம்பந்தமுள்ளதால் விஷயங்கள் அனேவற்றையும் அறிகிருன். தகுந்தபடி செயல்களேச்செய்ய மனம் மூலம் ஞான-கர்ம இந்திரியங்களே கார்யங்களில் செயல்படுத்து

கிறன். கண் பார்க்கிறது, கை செய்கிறது என்று சொல்லுவதெல்லாம் பொம்மலாட்டம் போல்தான். வெளியில் தெரியாமல் திரைக்குள்ளிருக்கும் ஆட்டுபவன் ஜீவாத்மா. பொம்மைகளில் கட்டியிருக்கும் ஸூக்ஷ்ம ஸூத்திரங்கள் மனோவஹ நாடிகள். மனோவஹ நாடிகள் ஒரு மயிரின் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கைவிட மிகமிகச் சிறியது என்று பிருகதாரண்யகம் விளக்குகிறது.

ஸ்பர்ச இந்திரிய ஸ்தானமான தோல், உடலில் உள் வெளி எங்கும் வியாபகமாய் இருப்பதால் ஸ்பர்ச உணர்வு பாதாதி கேசாந்தம் எங்கும் ஏற்படுவதால் ஸ்பர்சத்தை வஹிக்கும் மனது உடல் எங்கும் ஸ்திரமாய் வியாபித்துக்கொண்டிருப்பதுபோல் தோன்றுகிறது. மனதின் வேகசக்தி மின்னல் வேகத்தைவிட எவ்வளவோ அதிகமானது. தோலில் ஸ்பர்சம் ஏற்படும் ஸம காலத்திலேயே மனது அங்கு வந்து அதேக்ஷணத்தில் ஜீவாத்மாவிடமும் அந்த உணர்ச்சியைச் சேர்த்து விடுகிறது.

மனத்திற்கும் ஆத்மாவிற்கும் ஸ்தானம் ஹிருதயம். மனத்தின் அலுவலகம் மஸ்திஷ்கம் (ஆஞ்ஞாசக்கிரம்) மனோவஹ நாடிகள் ஸூக்ஷ்மங்கள். இவைகளைப் பற்றிய வர்ணனைகள் நாராயணோபநிஷத்திலும், பாதஞ்ஜல யோகஸூத்திரத்திலும், ஆயுர்வேதத்திலும் இருக்கின்றன. மூன்றின் மதங்களும் ஒன்றுதான். ★

(தொடரும்)

கேள்வி - பதில்

(இங்கு கூறப்படும் மருந்துகள் எல்லா ஆயுர்வேத மருந்து விற்பனையாளரிடமும் கிடைக்கக் கூடியதே)

1. கடுமையான தலைவலி: *தலையில் நீர்கோர்த்தது போன்ற கனம், ஆனால் மூக்கில் சளியோ நீர்க்கசிவோ இல்லை. ஏதேனும் எளிதான மருந்துகள் உண்டா?*

தான்வந்தரவடி ஆயுர்வேத மருந்துக்கடைகளில் கிடைப்பது. வேளைக்கு 1-2 மாத்திரை தினம் 3 வேளை சுக்குவென்னீருடன் சாப்பிடவும். வாஸனைக்கோஷ்டத்தையும் ரேவல் சீனிக்கிழங்கையும் கல்லில் ஜலம்விட்டு இழைத்துச் சுடவைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போடவும். நொச்சித்தழையை ஜலத்தில் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து அந்த நீராவியை முகத்தில் படும்படி வேது பிடிக்கவும்.

2. ஞாபகமறதி மிக அதிகம்: *மூளை பலவீனமோ என்று நினைக்கத் தோன்றுகிறது. உடல் மனநிலை மற்றப்படி சரியே. ஏதேனும் எளிதான மருந்து உண்டா?*

உடல் மனநிலை மற்ற வகையால் சரியானால் – வல்லாரைக் கீரையை சமைத்து உணவில் சேர்க்கவும். கல்லில் பசுவின் பால் (பச்சை-சுட வைக்காதது) 10–15 சொட்டு விட்டு அதில் வசம்பை 10-15 தடவை தேய்த்து (சுமார் 1-2 அரிசி அளவு வசம்பு தேயும் வரை) அதனை எடுத்துக் காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். வசம்பு அதிக அளவில் வாந்தியாகும். கிரமமாக வசம்பின் அளவை 2-4 அரிசி அளவு அதிக மாக்கலாம். 2-3 மாதங்கள் சாப்பிட ஞாபகசக்தி அதிகமாகும். ஞாபகமின்மைக்குச் சோம்பல் காரணமானால் சுறுசுறுப்பாக இருக்கப் பழகவும்.

3. உள்ளங்காலில் வெடிப்பு: *உள்ளங்காலிலும் விரல் இடுக்குகளிலும் வெடிப்பு. காலை ஊன்றி நிற்க முடிவதில்லை. ஜலமுள்ள இடத்தில் அதிகம் இருந்தால் தோல் ஊறி வெண்மையான நிறத்துடன் பிரிந்து, உரித்தால் வந்துவிடும். உள்தோல் புண்போல் வலிக்கும். என்ன செய்ய!*

ஸிந்தூராதி லேபம், பாததாரி லேபம் இரண்டும் நல்லது. இரவில் படுக்குமுன் கால்களைத் தேய்த்தலம்பிக் காய்ந்த துணியால் நன்கு துடைத்தபின் நல்லெண்ணெய், பசுநெய், பிண்ட தைலம், தூர்வாதி தைலம், மகாதிக்தக கிருதம் இவைகளில் ஒன்றை உள்ளங்காலில் அழுத்தித் தேய்த்து விடவும். 10-15 நிமிடங்கள் கழித்துக் கால்களில் தடவிய எண்ணெய்ப்பசை அதிகமெனத் தோன்றினால் ஈரமில்லாத துண்டினால் அழுத்தித் துடைத்துவிட்டுத் தூங்கவும். காலையில் எழுந்ததும் மறுபடி ஸிந்தூராதி லேபம், பாததாரி லேபம் இரண்டையும் தடவிக் கொள்ளலாம்.

4. **சருமச் சுருக்கம்:** சிறுபெண். வயதுக்குமீறி சருமத்தில் சுருக்கம் காண்கிறது. கை முன்பகுதி, கன்னம் முதலிய இடங்களில் நன்கு தெரிகிறது. என்ன செய்ய!

வெள்ளை அல்லிப்பூ அல்லித்தண்டு கிழங்கு இவைகளில் எல்லாவற்றையுமோ ஒன்றை மட்டுமோ கொணர்ந்து நன்கு அலம்பிய அம்மியில் அரைத்துச் சாறு பிழிந்தெடுத்துக் கொள்ளவும். அந்தச்சாறு 30 மிலி. தேன் மெழுகு 30 கிராம், தேன் 30 கிராம், வெங்காயச்சாறு 30 மிலி. இவைகளைப் பீங்கான் அல்லது ஸ்டீல் பாத்திரத்திலிட்டு லேசான தீயில் காய்ச்சவும். மெழுகு உருகி எல்லாம் ஒன்ருனதும் இறக்கி ஆறவிடவும். இந்தக் களிம்பை முகம் முதலான இடங்களில் தடவி சிறிதுநேரம் நகம் படாமல் தேய்த்துப் பின் தடித்த காய்ந்த துணியால் தேய்த்துத் துடைத்து விடவும். சுருக்கம் நீங்கிவிடும்.

5. **உடல் நிறை குறைவு:** ஊளைச்சதையாக இல்லாமல் நல்ல வலிவுள்ள தசைக்கட்டு ஏற்பட எளிதான முறை உண்டா?

நாட்டு அமுக்கரா, சீமை அமுக்கரா என்று கிழங்குகள் மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் அவைகளில் ஒன்றை வாங்கிப் பெருந்தூளாக இடித்து வைத்துக்கொள்ளவும். 15 வயதுக்கு மேற்பட்டவர் வேளைக்கு 3-5 கிராம் (அதற்குக் கீழ்ப்பட்டவர் வயதிற்குத் தக்கபடி அளவு) எடுத்து 50 மிலி ஜலமும், 100 மிலி பசுவின் பாலும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து ஜலம் சுண்டிவிட்ட நிலையில் இறக்கி வடிக்கட்டிச் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடவும். காலை 6 மணி, இரவு படுக்குமுன் இந்தப் பாலைச் சாப்பிட ஏற்ற வேளை.

மற்ெருரு முறை—அமுக்கராக் கிழங்கை (500 கிராம்) ஒரு இட்டிலி வேகவைக்கும் பானையில் மேல் இட்டிலி மா வார்க்கும் தட்டில் போட்டுக் கீழ் ஜலம் விடும் பாத்திரத்தில் 100 மிலி ஜலமும், 200 மிலி பசுவின் பாலும் விட்டு மூடி இட்டிலி வேகவைப்பதுபோல் வேகவைக்கவும். ஆவியில் கிழங்கு நன்கு வெந்ததும் அதனை இறக்கிக் கிழங்குகளை மைய இடித்து வெயிலில் உலர்த்தவும். உலர்ந்ததை நன்கு தூளாக்கிச் சம அளவு குழைவு ஜீனி சேர்த்துக் காலை மாலை 2-3 கிராம் அளவு பசுவின் பால் அனுபானத்துடன் சாப்பிடவும்.

அச்வகந்தாதி லேகியம், நவாயஸ சூர்ணம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். ★

எமது நல்வாழ்த்துக்கள்

விவசாயத்தை முக்கியத் தொழிலாகக்கொண்ட பாரததேசம் பொங்கலை முன்னிட்டு வரும் இந்நாட்களை ஆக்ரஹாயணம் - ஆண்டின் தொடக்க நாட்கள் எனக்கூறி மகிழ்வது பண்டைய வழக்கம். அதனுல் பொங்கல் திருநாள் ஆண்டின் தொடக்கத்தில் மகிழ்ச்சி தருவதாக அமைந்துள்ளது. நம் வாசகர்களுக்கும் மங்களம் பொங்கி எங்கும் நிறைந்து நல்வாழ்வு அமையட்டும் என வாழ்த்துகிறோம்.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★ ரௌத்ரி மாசி மலர் 19 ★

★ 1981 பிப்ரவரி இதழ் 2 ★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

नरो हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ।
दाता समः सत्यपरः क्षमावान् आप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ॥

உடலுக்கும் மனதிற்கும் ஹிதமான உணவையும் நடவடிக்கைகளையும் அமைத்துக்கொண்டவன், முன்னதாக நிதானித்துச் செயலாற்றுபவன், பொறிகளால் உணரப்படும் பொருள்களில் நப்பாசை காரணமாக ஈடுபடாதவன், பிறருக்கு உதவுபவன், ஸமபாவனை கொண்டவன், உண்மையில் ஈடுபாடுள்ளவன், பொறுமை உள்ளவன், உண்மையான இதத்தைத் தயங்காமல் கூறி அதன்படி நடக்கத்தூண்டும் உயர்ந்த நண்பனைப் பின்பற்றுபவன் நோயற்றிருப்பான்.

— சரகஸம்ஹிதை.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு *தனிப்பிரதி 60 காசுகள்*

வாக்படர் காட்டும் வாழ்க்கை முறை

देहवाक्चेतसां चेष्टाः प्राक् श्रमाद्विनिवर्तयेत् ।

உழைப்பு பலவகைப்படும். உடலின் ஒருபகுதி மட்டுமோ சில பகுதிகள் மட்டுமோ மனம் மட்டுமோ உழைப்பில் பங்குபெறக்கூடும். உழைப்பின் எல்லை எது? எதுவரை தொடர்ந்து உழைக்கலாம்? எப்போது (அவசியமாயிருந்தாலும்) உழைப்பை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்? இதனை அறிந்துகொள்வது நல்லது. இந்த எல்லையை உணர்த்தும் பல அடையாளங்கள் இருக்கலாம். மிக முக்கியமானதும் எளிதில் அறியக்கூடியதுமான அடையாளம் களைப்பு. உழைப்பில் ஈடுபட்டுள்ள உறுப்புகள் களைத்து "இனி என்னை இயக்காதே" எனக் கெஞ்சுமுன்னரே உழைப்பை நிறுத்திச் சற்று ஓய்வெடுத்துக்கொள்வதும், களைப்பு அகன்ற பிறகு மறுபடி அவசியமாயின் உழைப்பைத் தொடர்வதும் நல்லது.

அன்பார்ந்த வாசகர்களுக்கு

சென்ற இதழிலிருந்து எமது ஸங்கல்பப்படி, இறைவனின் துணையுடன் மூன்று நூல் பகுதிகளை இணைத்துள்ளோம். ஒவ்வொரு இதழிலும் தொடக்கத்தில் தலைப்பைத் தடித்த எழுத்தில் தருவதும், அதிகாரவாரியாக முடிப்பதுமாக இல்லாமல், தொடர்ந்த பக்க எண்களும் தொடர்ந்த விஷய அமைப்புமுள்ளதுமாக அமைக்கிறோம். நூலாக அவரவர்கள் அதனைப் பிரித்து வைத்துக்கொள்ளலாம். தயவுசெய்து இதைக் கவனிக்கக் கோருகிறோம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5082 ரௌத்ரி மாசி | மலர்-19 இதழ்-2 | 1981 பிப்ரவரி

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

**அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.**

**भवानि तव पादाब्जनिर्णेजनपवित्रिताः ।
भवामयप्रशान्त्यै त्वामपो याचामि भेषजम् ॥**

தேவி! பவானி! உந்தன் திருவடிகளைக் கழுவியதால் தூய்மையுற்ற ஜலத்தைப் பல பிறவிகளாகத் தொடர்ந்து என்னை வாட்டும் வினைப்பயனால் வரும் நோய்களைப் போக்கிக் கொள்வதற்காகத் தந்தருள உன்னை வேண்டுகிறேன்.

உயிரின் பாதுகாப்பும் வலிவும்

உயிரைக் காப்பது அதனை அழிப்பவைகளைத் தவிர்ப்பது என்பது மட்டுமல்ல. வாழ்வு பரந்து, ஆழ்ந்து, தீரம் வெளிப்படுவதாக, மகிழ்ச்சி தருவதாக அமையவேண்டும். உடலில் மனத்தில் வலிவு நிரம்ப நிற்க வேண்டும். இயற்கை வலிவுள்ளதைத்தான் மதிக்கிறது. வலிவிழப்பது கொடிய பாவம். வலிவிழந்து துர்பலனானவன் அழிகிறான். வலிவு ஒன்றே வாழ்வின் அஸ்திவாரம். இந்த வலிவு மல்யுத்தக்காரனின் தசைவலிவைப் போன்றது அல்ல. துறவியின் நன்னடத்தை வலிவைப் போன்றதுமல்ல. ஒரு விஞ்ஞானி அல்லது வேதாந்தியின் நுண்ணிய பகுத்தறிவால் ஏற்படும் வலிவைப் போன்றதுமல்ல. இம் மூன்றும் தேவையே. இவைமட்டும் போதாது. இவை ஓர் ஓரம்சத்தை மட்டும் இட்டு நிரப்புபவை.

எந்த பாதிப்பையும் தாங்கும் உறுதி, எந்நிலைக்கும் ஈடுகொடுக்கும் தசை வலிவு, நிறைவுற்ற உடல் அமைப்பு, மனமும் பொறிகளும் உடலும் ஒன்றுக்கொன்று இணைந்து செயலாற்றுதல், பசி களைப்பு துக்கம் வேதனை

கவலை எதனையும் பொருட்படுத்தாத அளவிற்குத் தாங்கும் திறமை, விரும்பவும் விரும்பியதை நிறைவேற்றவும் தகுதியும் திடஸங்கல்பமும், தோல்விக்கிடம் கொடாத மன ஆத்ம வலிவு, உழைத்துப் பெற்றவைகளின் அனுபவத்தில் அமிதமான ஆனந்த அனுபவம், இத்தனையும்தான் நாம் எதிர்பார்க்கும் வலிவு.

இதனை எப்படி அடைவது? பொறுமையாக, இடையறாத, முறைப்படி அமைந்த உழைப்பு இதற்குத் தேவை. திடஸங்கல்பமும் பகுத்தறிவும் உதவி நின்றால் இது கைகூடும். தானே சிறிது சிறிதாக நல்லவைகளைக் கையாண்டு, சோம்பல், அஜாக்கிரதை, எளிதில் பாதிப்படைவது, உணர்ச்சிவசப்படுவது, பதட்டம் முதலியவற்றை வென்று முன்வைத்த காலை எடுத்துத் திரும்பாமல் முன்னேறவேண்டும்.

★

இளங்குழந்தை உணவு

தாய்மார்கள் பொதுஜனங்கள் எல்லோருக்கும் இக்காலத்தில் இளங்குழந்தையின் உணவைப்பற்றிய கவலையும் கஷ்டமும் நாளுக்கு நாள் அதிகமாகிக்கொண்டிருக்கிறது. டாக்டர்களும் குழந்தை உணவு தயாரிப்பு ஆராய்ச்சியாளர்களும், குழந்தையின் குடலுக்கும் புஷ்டிக்கும் ஹிதமாக ஸோயாபீன், பருத்தி விதை, சோளம், கேழ்வரகு முதலிய புதிய மலிவு உணவு தயாரிப்பில் தீவிரமாய் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கின்றனர்.

டப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்ட பலவகை குழந்தை உணவுகள் இருந்தாலும் இன்று புதிய உணவைக் கண்டுபிடிப்பது அவசியமாயுள்ளது. அதற்குக் காரணம்:—

(1) நிரம்பக் கிடைக்கும் இவ்வுணவுகள் எல்லாம் விலை அதிகமாயுள்ளன. பல குடும்பங்களின் பொருள் வசதி இவைகளை வாங்கப் போதுமானதாக இல்லை.

(2) பல வருஷங்களுக்கு முன்பு, குழந்தைக்கு 4-5 மாஸங்களுக்குப் பிறகுதான் தாய்ப்பால் குறையும். வளரும் குழந்தைக்குப் போதாது. அந்த ஸமயத்தில் பசுவின் பாலும், செயற்கை உணவும் ஆரம்பிக்கப்படும். ஆதலால் செயற்கை உணவை வாங்குவதில் பணச்செலவு ஓரளவு கணிசமாய் குறைவாயிருந்தது. இந்நாட்களில், குழந்தை ஜனனமானதும் பிரஸவ அறையிலேயே தாயாரிடம் பால் சூன்யமாயிருக்கிறது. புட்டி உணவுதான் கதி. குழந்தை வளர வளர ஆஹாரம் அதிகம் தேவை ஆனதால் செயற்கை உணவு டப்பாக்களை

வாங்க அதிகப்பணம் செலவு செய்யவேண்டிய நிர்ப்பந்தம். பிரதி மாஸம் ரூ. 150/-க்குக் குறைவின்றி குழந்தை உணவிற்காக எடுத்து வைக்கவேண்டும். ஒரு குடும்பத்தில் 2-3 இளங்குழந்தைகள் இருந்தால் எப்படித் தாங்குவது? நமது நாட்டில் எத்தனை குடும்பங்களில் இவ்விதம் குழந்தை உணவில் செலவு செய்யப் பொருள் வசதி இருக்கிறது?

(3) செயற்கை உணவுகளுக்கு தேவை இப்பொழுது மிகமிக அதிகமாகிவிட்டதால், அதற்குத் தகுந்தபடி உற்பத்தியும் விநியோகமும் இல்லை. பதுக்கல் அதிகம். கறுப்பு மார்க்கெட்டில் கேட்ட பணம் கொடுத்து வாங்கவேண்டிய நிர்ப்பந்தம்.

(4) தாய்ப்பால் வற்றிவிடுவதற்கும், மிகக் குறைவாய் 2 மாஸங்கள்கூட குழந்தைக்குப் போதுமானதாய் இல்லாததற்கும் என்ன காரணம்? குறையாமல் பால் ஊறுவதற்கு என்ன வழி? இப்படி சிந்தித்து அதற்கு வேண்டியதைச் செய்துகொள்ளும் மனப்பான்மையும் இக்காலத்திய மகளிர்க்கு இல்லை. ஆதலாலும் செயற்கை உணவு வகைகள் அதிக அளவில் தேவை.

வெளிநாட்டு அரசாங்கம் குழந்தைகளுக்கான செயற்கை உணவுகளின் டப்பாக்களின் லேபிள்கள்மேல் எல்லாவற்றிலும் "Breast-Feeding is Superior to Breast Milk Substitutes" என்று பெரிய எழுத்தில் தெளிவாய் அச்சடிக்கப்படவேண்டும் என்றும், அந்த செயற்கை உணவுகளைப் பற்றிய எல்லாவித விளம்பரங்களிலும்கூட, இந்த உணவைப்பார்க்கிலும் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால்தான் சிறந்தது என்று இருக்கவேண்டும் என்றும் ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

இந்த விஷயத்தை நமது தேசப் பத்திரிகைகள் பிரசுரித்துள்ளன. டாக்டர்கள் அனைவரும் பிரஸவித்த மாதர்களை தீவ்ரமாய் உபதேசிக்கின்றனர் — "உங்கள் குழந்தைக்கு உங்களிடம் இருக்கும் பால்தான் சிறந்தது. தாய்ப்பாலில் இயற்கை ஜீவஸத்துக்கள் (Natural Vitamins) நிறைந்துள்ளன. மேலும் குழந்தையின் புத்திமேதையை செழிப்பாய் வளர்க்கும் சக்தி தாய்ப்பாலில்தான் பூர்ணமாய் உள்ளது" என்று.

இன்றைய ஸ்திரீகள் அநேகமாய் எல்லோரும் உயர்தர படிப்பாளிகள். பத்திரிகைகளில் "**தாய்ப்பால்தான் உத்தமம்**" என்று அடிக்கடி வருவதைப் படிக்கின்றனர். டாக்டர்களின் 'அட்வைஸையும்' கேட்கின்றனர். ஆனால் பிரஸவித்தவர்கள் தங்களிடம் பால் ஊருமலே இருப்பதற்கும், மிகவும் அல்பமாய் இருப்பதற்கும் மூலகாரணத்தை அறியவோ, குறைந்த தாய்ப்பாலை வளர்ப்பதற்குள்ள ஆகாரம், ஆசரணை, ஔஷதங்களை அறிந்து உபயோகிப்பதற்கோ முயற்சிப்பதில்லை. செயற்கை உணவுகளை குழந்தைக்குக் குறைப்பதுமில்லை.

தாய்ப்பால் குறைவதற்கு உள்ள காரணங்கள் என்ன? ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கின்றது:—

"क्रोध - शोक - अवात्सल्य - व्यवाय - व्यायाम - लङ्घनादिभिः
स्त्रियाः स्तन्यनाशो भवति" (सु. शा. अ. 10)

"தாயாரின் மனதில் கோபம் ஏற்பட்டால் அதனால் உடலில் ரக்தக்கொதிப்பு உண்டாகிறது. தாய்ப்பாலைச் சுண்டச் செய்கிறது. துக்கம் ஏற்பட்டால் சரீரத்தின் தாதுக்களின் ஸத்துகள் நாசமாகின்றன. அதிக உடல் உறவு, தேகப்பயிற்சி, கடுமையான உடலுழைப்பு, பட்டினி, ஸத்தில்லா உணவு இவைகளாலும் தாய்ப்பால் வேகமாய் குறையும் – அளவிலும் ஸத்திலும். வாத-பித்த-கப தோஷங்களால் தாய்ப்பால் கேடுற்று, குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தையும் கெடுக்கும்."

தாயாருக்கு குழந்யையின்மேல் அவாத்ஸல்யம் - அன்பில்லாமையாலும் தாய்ப்பால் குறையும் என்று த்ரிகாலதர்சீயான ஸுசுருதர் சொல்லுகிறார். 10 குழந்தைக்குமேல் 11-வது குழந்தை பிறந்தாலும், அதன்மேல் அன்பு குறையுமா? மிருகங்கள்கூட தன் சேயின்மேல் உயிராய் இருக்கிறதே! மனிதர்களுக்குத் தன் குழந்தைமேல் அன்பு குறையுமா? என்று தோன்றும். இக்காலத்தில் குடும்பக்கட்டுப்பாடுகளின் விளம்பரங்களைப் பார்க்கும் - படிக்கும் - கேட்கும் பெண்களுக்கு, இரண்டுக்குமேல் மூன்றாவது கர்ப்பம் ஏற்பட்ட உடனேயே, அதன்மேல் மஹா வெறுப்பு உண்டாகிறதையும், கர்ப்பஸ்ராவம் ஏற்பட்டால் வருத்தமின்மையும், பிறந்த சிசுவினிடம் அன்பின்மையும் நாம் பார்க்கிறோம் பிரஸவித்தவர்கள் இக்காரணங்களையெல்லாம் கவனமாய் அகற்றவேண்டும்.

தாய்ப்பால் குறைவதற்கு காரணங்கள் இவை. பிரஸவித்தவர்கட்குப் பால் ஊறாமலே போவதற்கு உள்ள காரணங்கள் எவை? வெளிநாட்டு டாக்டர்கள் ஆராய்ச்சி வெகுவாய் செய்து — ஸ்திரீகள் கர்ப்பமான உடனேயே அவர்களுடைய ஸ்தனங்களில் பால் ஊற ஆரம்பிக்கத் தொடங்கி, கர்ப்பம் வளர வளர பால் அதிகரிப்பது இயற்கையாயிற்றே. ஆனால் இக்காலத்தில் பல கர்ப்பிணிகளிடத்தில் பால் சிறிதும் சுரக்கவில்லையே! இந்த இயற்கை எதனால் மாறுபடுகின்றது? என்று பல இடத்தில் பல டாக்டர்கள் எந்தக் கர்ப்பிணியிடம் பால் சுரப்பு இருக்கிறது? எவரிடமில்லை? என்று ஆராய்ந்தார்கள். இதுவரையில் செய்த ஆராய்ச்சியின் முடிவு, அபிப்பிராயம் —

எந்த ஸ்திரிகளுக்கு வயது அதிகமானபின் மணமாகி கர்ப்பம் ஏற்பட்டிருக்கிறதோ அவர்களின் மார்பில் பால் சுரக்கவில்லை. எவர்களுக்கு சுமார் 18-20 வயதிற்குள் கல்யாணமாகிக் கர்ப்பமேற்பட்டிருக்கிறதோ அவர்களிடம் மட்டும்தான் பால் சுரப்பு ஒழுங்காய் ஏற்படுகிறது — என்று.

இதன்மேல் அரசாங்கம், குழந்தைகளுக்கு செயற்கை உணவு களுடைய டப்பாக்கள்-பாட்டில்களின்மேல் "Inferier to Breast-milk" லேபிள் போட உத்தரவு செய்தது.

குழந்தையின் சரீர சக்தியைவிட புத்திமேதை குறையாமலும், அதிகரிக்கவும் செய்யவேண்டுமானல், புத்தி சக்தியை விசேஷமாய் வளர்க்கும் குணங்கொண்டுள்ள தாய்ப்பாலே குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். புத்தியின் மேன்மை தூய்மைக்கு (Intellectual development-க்கு) செய்யவேண்டியதெல்லாம் மிக இளம் பருவத்தில் செய்தால்தான் நன்கு பயன்படும் என்று எல்லா வைத்திய சாஸ்திரங் களும் முறையிடுகின்றன. ஆயுர்வேதம் — சிசு ஜனனமானது முதல் மூளை வளர்ச்சிக்குப் பல ஒளஷதங்களை உபதேசித்துள்ளது.

குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் இன்றியமையாததால் வயது முதிர்ந்து மணம் செய்தால் பால் ஊறுவதில்லை என்று தெரிந்ததால், யுவதி களுக்கு 20 வயதுக்கு முன்பே மணமாகிவிடவேண்டும். எவ்வித கருத் தடையையும் செய்துகொள்ளக்கூடாது, 2-3 குழந்தைகள் பிறக்கும் வரையிலாவது - என்று நவீன டாக்டர்கள் உபதேசம் செய்கின்றனர். பிரஜைகளின் நன்மையைக் கருதி, குடும்பநல திட்டச் சட்டத்தில், ஸ்திரீகள் 20 வயதிற்குள் மணம் செய்துகொள்ளவேண்டும். 2 குழந் தைகள் வரை கருத்தடை செய்யக்கூடாது என்று சேர்க்கவேண்டியது அவசியம். ஆண்களுக்கும் பெண்மணிகளுக்கும் விவாஹ வயதைப் பற்றி ஆயுர்வேதத்தின் அறிவுரையாவது :—

"अथास्मै पञ्चविंशतिवर्षाय षोडशवर्षां पत्नीं आवहेत्"

(ஸுசுருத சா. 10 அ)

"ஆண்களுக்கு தாதுக்களின் வளர்ச்சியும் வீர்ய விருத்தியும் சுமார் 25 வயதில் நன்ருய் ஏற்பட்டுவிடும். பெண்களுக்கு சுமார் 16 வயது நிரம்பின உடனேயே தாதுக்களின் வளர்ச்சியும், கர்ப்பம் தரிக்கும் இயற்கை சக்தியும் பூர்த்தியாக வந்துவிடுகின்றன. ஆதலால், 16 வயது வந்த பெண்ணிற்கும், 25 வயது வந்த ஆணுக்கும் திருமணம் செய்துவிடவேண்டும்."

வயது முதிர்வதற்கு முன்பு யுவதிகளுக்கு திருமணம் செய் தால்தான் கர்ப்பமானல் தாய்ப்பால் சுரக்கிறது என்பது மட்டுமில்லை. இவர்கட்குப் பிரஸவம் ஆயுதம் இன்றியும் ஆபரேஷன் இன்றியும் ஸுகமாக - இயற்கையாக நடக்கிறது என்றும் அனுபவப் பிரத்யக்ஷம். தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு சிலாக்கியம் என்பது மட்டுமல்ல, பொரு ளாதார விஷயத்தில் மிகவும் சிக்கனம், பைஸா செலவில்லை, உணவில் சுதந்திரமும் கூட.

★

கேள்வி - பதில்

☐ தலைமயிர் கருப்பதற்கு லகுவான தைலமுறை தேவை.

நீலிபிருங்காதி தைலம் என்ற புகழ்பெற்ற தைலம் இது. அவுரி இலைச்சாறு, முடக்கத்தான்சாறு, கரிசலாங்கண்ணிச்சாறு. நெல்லிக்காய் சாறு, ஆட்டுப்பால், பசுவின்பால், எருமைப்பால், தேங்காய்ப்பால் வகைக்கு ஒரு லிட்டர். நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் 2 லிட்டர். அதிமதுரம் அஞ்சனக்கல், குந்துமணி இவை வகைக்கு 15 கிராம் அரைத்துக் கல்கமாக முன் சாமான்களுடன் கலந்து காய்ச்சலாம். தைலபதம் வந்ததும் இறக்கி வடிக்கட்டிக்கொள்ளவும் அதிகக் கருமைக்கு, இரும்புத்தூள் 15 கிராம், மாம்பருப்பு 15 கிராம், தானிக்காய் தோல் 15 கிராம் சேர்க்கலாம். நெல்லிக்காய் சாறு கிடைக்காவிடத்தில் நெல்லிமுள்ளியை 500 கிராம் தூள்செய்து 4 லிட்டர் ஜலம் கலந்து 1 லிட்டர் மீதமாகக் கஷாயமிட்டுச் சேர்க்கலாம். இரும்புத்தூளை நெல்லிக்காய்ச் சாற்றில் அல்லது நெல்லிமுள்ளி கஷாயத்தில் 15-20 நாள் ஊரவைத்தபின் கலக்க மிக நல்லது. தலைவாரிக்கொள்ள, ஸ்நானம் செய்யத் தடவிக்கொள்வது நல்லது.

★

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ரௌத்ரி	1981
பங்குனி	மார்ச்சு
மலர் 19	*இதழ் 3*

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

यथा विषं यथा शस्त्रं यथाग्निरशनिर्यथा ।
तथौषधमविज्ञातं विज्ञातममृतं यथा ॥

மருந்தைப் பற்றியும் அதனைப் பயன்படுத்தும் முறையைப் பற்றியும் தீர அறியாமல் பயன்படுத்தினால் விஷமாகி அது உயிரை மாய்க்கும். கூரிய ஆயுதமாகி உடலைச் சிதைக்கும். நெருப்பாகி எரித்துவிடும். இடியாகி நொடியில் கருக்கிவிடும். அதனையே அறிந்து முறையுடன் பயன்படுத்தினால் அமுதமாகி நீண்ட நாட்கள் வாழவைக்கும்.

— சரகஸம்ஹிதா.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு — *தனிப்பிரதி 60 காசுகள்*

Statement about ownership and other particulars about newspaper 'AROGYAM'

FORM IV (Vide Rule 8)

1.	Place of Publication	...	Tiruchirapalli-2.
2.	Periodicity of its publication	...	Monthly.
3.	Printer's Name	...	V. S. Radhakrishnan.
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	Hindi Prachar Press, Tennur Road, Tiruchirapalli-17.
4.	Publisher's Name	...	T. S. Iswaran.
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	27, Chinnakadai Street, Tiruchi-2.
5.	Editor's Name	...	S. V. Radhakrishna Sastri.
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	25 Tanjore Tank Street, Tiruchi-2.
6.	Names and addresses of individuals who own the newspaper and Partner or shareholders holding more than one percent of the total capital.	...	AYURVEDA SEVA SAMITI, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli - 620 002.

I, T. S. ISWARAN, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Tiruchi.
20-3-81.

(Sd.) T. S. ISWARAN,
Publisher.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் ı

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் ı

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் ı T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5082 ரௌத்ரி பங்குனி	மலர்-19 இதழ் - 3	1981 மார்ச்சு

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

निष्कृतिर्नाम वो माताथा यूयं स्थ निष्कृतीः ।
सराः पतत्रिणीः स्थन यदामयति निष्कृत ।।

ஓஷதிகளே! நோய்களைப் போக்குவதற்கெனவே நீங்கள் முளைத்துள்ளீர்கள். ஆகவே அதற்கேற்ற தகுதி பெறுவீர்களாக! நோய்களே வராமல் பாதுகாப்பீர்களாக! வந்த நோய்களையும் போக்குவீர்களாக! அதற்கெனத் திரும்பத்திரும்ப முளைத்தெழுவீர்களாக!

- ஓஷதிஸூக்தம்.

அர்த்தமுள்ள சுதந்திரம்

நாட்டின் பொருளாதார சுதந்திரம் அதன் வளர்ச்சிக்கு உதவுவது போல் தனிமனிதனின் எண்ண சுதந்திரம் அவனது வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. சுதந்திரம் என்பது அடிமைத்தனத்திலிருந்து மீண்டு தன் இயல்பிற்கேற்ப கருத்துடன் செயல்பட உதவும். ஆனால் கட்டுப்பாடில்லாத வாழ்க்கை முறைதான் சுதந்திரம் என்று எண்ணுவது தவறு. முன்னோர் கண்டதனைத்தையும் சிந்தியாது புறக்கணிப்பது அறிவு வளர்ச்சியின் அடையாளமல்ல. முன்னதனைத்தையும் துறப்பது சுதந்திரமல்ல. கட்டுப்பாடு என்றும் வாழ்வின் அஸ்திவாரம்.

பல பசிகளை இன்று உணர்கிறோம். அத்தனை பசிகளுக்கும் உணவு அளிக்க விரும்புகிறோம். பசி உணரப்பட்ட உடன் எதனையாவது திணித்து அதனை அடக்குவது விவேகமல்ல. பசியிலும் காலப்பசி

அகாலப்பசி என இரண்டு. அகாலப்பசியிலும் நோய்ப்பசி, டம்பப்பசி என இரண்டு உண்டு. நோய்ப்பசியை மருத்துவ முறையில் கட்டுப் பாட்டுடன் அணுகவேண்டும். டம்பப்பசியைக் கட்டுப்பாட்டால் அடக்கக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். காலப்பசியை முறையுடன் உடல்வாகிற்கு ஏற்ற சிறந்த பொருளால் தணிக்கவேண்டும்.

டம்பப்பசியைப் புறக்கணிக்கலாம். புறக்கணிப்பதுதான் நலலது. நோய்ப்பசியை நிதானமாக அணுகவேண்டும். காலப்பசியைப் புறக் கணிப்பது தவறு.

அலெக்ஸிஸ் காரல் என்ற புகழ்பெற்ற பிரஞ்சு பேராசிரியர். "Reflections on life" என்ற நூலில் அவரது கண்ணோட்டத்தை ஓரிடத்தில் காண்போம்.

Our idea of living is the blind satisfaction of appetite. We eat in excess, without regard to the laws of nutrition. Our food is ill-chosen and often ill-prepared. Women have forgetten how to cook. Civilised people have formed the habit of daily intoxicating themselves with overlarge doses of tea, coffee, spirits, wine, cider and tobacco. Thanks to commercial advertising, the people have created new needs for themselves. The craving for alcohol, is partly responsible, for our modern decadence Civilized people are also at the mercy of their sexual appetites; appetites whose perversion is so harmful to old and young. But there are other, subtler appetites, less apparently harmful than sexual excesses or the craving for drink Such are the love of denigration and lying, delight in duplicity, a taste for sophistry, verbosity, verbalism and witty backbiting. This spiritual immoderation is almost as dangerous as the ridiculous pleasure of excessive drinking.

பல பசிகளை, முறை தவறான பசிகளை பேராசிரியர் குறிப்பிடுகிறார். விஞ்ஞானம் பெருஞ்செயலை - அதிக நேரம் தேவைப்படும் செயலை காலத்தால் குறுக்கி உழைப்பையும் குறைத்து எளிதாக்கிவிட்டது. அதனால் மனிதன் காலத்தைப் பெருமளவு சேமிக்க முடிகிறது. ஆனால் அதனை வீணடிக்க ரேடியோ, சினிமா, டிராமா, பேச்சு, அரசியல் என்ற பொழுதுபோக்குகள் மனிதனை வசப்படுத்திவிட்டன. இந்தப் பொழுதை உடல்-மன வளர்ச்சிக்கும் பாதுகாப்பிற்கும் செலவிட்டிருந்தால்? ஆத்ம வளர்ச்சிக்கான சாதனைகளுக்குப் பயன்படுத்தியிருந்தால்? வாழ்வு எவ்வளவு மேம்பட்டிருக்கும்.

சரீரமும் மனமும் ஓரளவு அதிக அலைக்கழிப்பைத் தாங்கவல்லவை யே. ஆனால் அளவிற்குமீறி அவை பயன்படுத்தப் பெறும்போது உடல் மனநிலைபாதிப்பு அணுஅணுவாகச் சேர்கிறது.

அதோ ஒரு மாணவன் ஆண்டுத்தேர்விற்குக் கவனத்துடன் படிக்கிறான். ஆனால் அவன் தன் பக்கத்தில் ரேடியோவை வைத்து அதனையும் கேட்கிறான். அவனைக் கேளுங்கள்! அதைக் கேட்கும்போது தான் படிக்க முடிகிறதென்பான். நள்ளிரவில் ஏதேனும் ரிகார்டட் ம்யூஸிக். அந்தப் பாட்டுகள் நிம்மதி தரவல்லவை அல்ல. மனத்தின் பேயாட்டத்தைத் தூண்டுபவை.

கல்வியைத் தெய்வம் என பயபக்தியுடன் அணுகிய முற்காலம் எங்கே? விடியற்காலையில் அமைதியான சூழ்நிலையில் விழித்தெழுந்து படி என அவர்களிடம் போதிக்க ஆத்ம சக்திமிக்க பெற்றோர்கள் எங்கு இருக்கிறார்கள்? அவர்களும் அதே வர்க்கத்தினரே. அவர்களுக்குக் குளிக்கும்போதும் சாப்பிடும்போதும் அந்த வானொலி தேவை. கருத்தூன்றிச் செயல்படும் முறை வாழ்க்கையின் முக்கிய திட்டம் என்பதனை வாழ்ந்துகாட்டும் பெரியோர்கள் தான் இளம் சந்ததியினருக்கு இதனைப் போதிக்க முடியும். மனத்தை சிதற அடிக்கும் சூழ்நிலையில் தாமே வலிய தன்னை இழந்து, உடல் பாதுகாப்பிற்கான முறைகளில் கருத்தின்றி, இயற்கையுடன் ஒட்டாமல் ஒரு சமுதாயம் தன் வாழ்நாளை வீணடித்துவிட்டால், அடுத்துவரும் சந்ததியினரின் ஆரோக்கியம் எங்ஙனம் அமையக்கூடும் என்று எதிர்பார்ப்பதே கடினமாயுள்ளது.

தீர்க்கதர்சனத்துடனும் பயன்படுத்தப்பட்ட சுதந்திரமே அர்த்தமுள்ளது.

★

ஜ்வரம் - நண்பனா? எதிரியா?

Can fever heal என்ற தலைப்பில் ஒரு கருத்துரை. Science Digest என்ற பத்திரிகையின் ஜனவரி - பிப்ரவரி 81 மாத இதழில் வந்தது. (நியூயார்க் வெளியீடு) இதன் சுருக்கம் இதோ. ஹிப்போக்ராட்ஸ் நினைத்தார் ''ஜ்வரம் நன்மை செய்கிறது'' என. 17வது நூற்றாண்டின் ஆங்கில டாக்டர் தாமஸ் ஸைடன்ஹாம் கூறினார் ''இயற்கை தன் சத்துருவை அழிக்க யுத்தமுனைக்குக் கொணர்ந்த யந்திரம் ஜ்வரம்'' என்று. நவீன மருத்துவம் அனேகமாக அதனோடேயே சண்டை போடுகிறது. ஜ்வரம் என்பது வியாதியின் வெறும் குறிமட்டுமா? அல்லது வியாதிக்கு இயற்கை செய்யும் சிகித்ஸையா?

ரத்தச்சூடுள்ள பிராணிகளுக்கு (warm blooded animals) ஜ்வரம் என்பது உடற்சூடு இயற்கை நிலையைவிட அதிகமானதாகும். சீதரக்தமுள்ள பிராணிகளுக்கு (cold blooded animals-poikilothermic)

இயற்கையான உடற்சூடு என்றோர் நிலையில்லை. நிழலிலும் வெயிலிலும் மாறிமாறி வாழ்ந்து அவை சூட்டையும் குளிர்ச்சியையும் சமப்படுத்திக்கொள்ளும். அவை நோயிலிருந்து நீங்க உடற்சூட்டை அதிகப்படுத்திக்கொள்கின்றன.

மிசிகன் பல்கலைக் கழகத்தில் ஒரு ஆராய்ச்சி. மாத்யூ க்லூகர் என்ற ஆராய்ச்சியாளர் பல்லிகளுக்கு நோய்தரும் ஜீவாணுக்களை ஊசி மூலம் உட்செலுத்தினார். அதனால் ஏற்பட்ட நோய் பல்லிகளை சூடான இடத்திற்குச் செல்லத் தூண்டியது 4 டிகிரி அளவு உடற்சூட்டை அதிகப்படுத்திக்கொள்ள அவை விரைந்தன. அவைகளில் பாதியைக் குளிர்ந்த இடத்தில் தடுத்து நிறுத்தினார். அவற்றில் 25 சதவிகிதமே பிழைத்தன. பாதியை அவைகளின் விருப்பப்படி ஒரு ஹீட்லாம்ப்-சூடுதரும் விளக்கின் அருகே இருக்கவிட்டார். 75 சதவிகிதம் உயிர்தப்பின.

பல்லியிடம் உடற்சூடு அதிகப்படுத்தியது நோய் பரவுதலைத் தடுக்க உதவுமானால், மனிதனிடம் நோய் நீங்க அதே உடற்சூடு உதவக் கூடுமே! க்லூகரின் சிந்தனை—"உடற்சூட்டை உள்ளேயோ வெளியேயோ அதிகப்படுத்தினால், அந்தச்சூடு நோயை விளைவிக்கும் வெளி அணுக்களை அழிக்கக் கூடும். வெள்ளை ரத்த அணுக்கள் நோயுற்ற இடங்களுக்குச் செல்வதையும் துரிதப்படுத்தக் கூடும்" என்பதே.

இயற்கையில் புற்றுநோய்களில் உடற்சூட்டை அதிகப்படுத்துவது Protein interferon என்ற இயற்கையின் புண்ணாற்றும் பொருள் துரிதமாக வைரஸ்களை அழிக்கவும் புற்றுக் கோசாணுக்களை அழிக்கவும் உதவுகிறது. சூட்டிற்கு இணங்கும் கிரந்தி அணுக்களை அழிக்க மேல்சூடு அதிகப்படுத்துவதை-(தீய்ப்பதை) பயன்படுத்துகின்றனர்.

மிகக் கடுமையான ஜ்வரம் (Hyperthermia) கேடு தரும். அதனைக் கட்டுப்படுத்துவது அவசியம். ஆனால் சாதாரண உடற்சூடு அதிகம் (ஜ்வரம்) வேதனை தருவதாயினும் நோயை எதிர்க்க நன்கு உதவக் கூடியதே.

இந்தக் கருத்துரை ஜ்வரம் என்றவுடனேயே தானேயோ டாக்டர் மூலமாகவோ ஜ்வரமிறக்கிகளான பாரஸிடமால் வகுப்பு மருந்துகளை முறையின்றிப் பயன்படுத்தும் பழக்கத்தைப்பற்றி அதனால் ஏற்படக் கூடிய தடுப்பு சக்தி பலவீனத்தைப்பற்றிச் சிந்திக்கவைக்கிறது. திருடனை அறிவுறுத்தும் அலாரத்தை 'நியூஸன்ஸ்' என்று அகற்றுவது போல் ஜ்வரத்தை முறையின்றி குறைப்பதும் பாதுகாப்பை உடைத்துவிடுகிறது. ஜ்வர சிகித்ஸையில் நிதானம் தேவை.

★

கேள்வி - பதில்

☐ **உள்ளங்காலில் வெடிப்பு. எளிதில் தயாரித்துப்போடக் கூடிய களிம்பு தேவை.**

தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், சிற்றுமணக்கெண்ணெய், புங்கன் எண்ணெய். (சேற்றுப்புண்ணிருந்தால் மட்டும் இலுப்பெண்ணெய்) இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை 150 மிலி எடுத்துக் காய்ச்சி அதில் நயம் தேன்மெழுகு 25 கிராம் போட்டுக் கிளரி உருகியதும் இறக்கிவைக்கவும். இது களிம்பு. கால்களை சூடான வென்னீர் விட்டுத் தேய்த்தலம்பி உடன் துடைத்து கதகதப்பு அடங்குமுன்னர் இந்தக் களிப்பை அழுத்தித் தேய்த்துவிடவும். **ஸிக்ததைலம்** என இதற்குப் பெயர்.

☐ **பனங்கொட்டை எண்ணெய் சாப்பிடலாமா?**

பால்ம் ஆயில் எனச் சீனர்களின் பழக்கத்திலுள்ளது. அதன் மணம் வெகுட்டும். ஒரே வகை எண்ணெய் (நல்லெண்ணெய்யோ தேங்காய் எண்ணெய்யோ கடலையெண்ணெய்யோ) உபயோகித்துப் பழக்கமானவர் எளிதில் மற்றொன்றை ஏற்றால் ஜீர்ண உறுப்புகளில் வேதனை ஏற்படும். சிறிது சிறிதாகப் பழக்கிக்கொள்ளலாம். எண்ணெய் ஆட்டி உடன் உபயோகித்தால் கெடுதலில்லை. தற்போது இதனை வெளிநாட்டிலிருந்து பெறுகிறோம். காலதாமதம் தவிர்க்க முடியாது. அதனால் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல.

☐ **மீளாத் தலைவலி, அதிகப் படிப்பால் ஏற்பட்டது. கண் புருவத்திலும் பொட்டிலும் வலி கடுமை. என்ன செய்யலாம்.**

படிப்பால் ஏற்படின் 1-2 மாதம் படிப்பதையே நிறுத்தலாம். பசுமையான இனிய தோற்றமுள்ள பூங்காக்களில் அதிக நேரம் தங்கலாம். வாய் நிறைய ஜலம் நிரப்பிக்கொண்டு கண்களை ஜலமவிட்டு அடிக்கடி அலம்பிக்கொள்ளலாம். இரு உள்ளங்கால்களிலும் கால் விரல்களுக்கிடையேயும் நல்லெண்ணெய்யைத் தடவித் தேய்த்து விடலாம். கர்பூரசிலா பஸ்மம். தனி அமுக்கராக்கிழங்கு சூர்ணம் ½ கிராம் அளவு தினம் 2 வேளை பாலில் சாப்பிடலாம்.

☐ **சனி நீராடு என்று பழமொழி. மற்ற நாட்களில் நீராடக் கூடாதா?**

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதே இங்கு நீராட்டம். சனியின் இயல்பு மந்தகதி. அசதி, அயர்வு, சோம்பல், ஓய்வு அமைதி, தூக்கம் இவை அவன் தனிச்சிறப்புகள். உடல் உழைப்பால் தசை

களில் ஏற்பட்ட இறுக்கத்தையும் களைப்பையும் நீக்கி அவற்றிற்கு ஓய்வு தரவே எண்ணெய்க்குளி. அதனைச் சனியின் நாளில் செய்ய இயற்கையும் உதவும். ஞாயிறு கதிரவனின் நாள். சுறுசுறுப்பு, தீவிரம், ஊக்கம் முதலியவை அவன் சிறப்பு. அன்று எண்ணெய்க்குளி இயற்கைக்கு எதிரான செயல். பெண்களுக்கு மென்மையையும் அழகையும் பாதுகாக்க வெள்ளி–சுக்கிரனின் நாளன்று எண்ணெய்க்குளி நல்லது.

☐ **கீரைப் பூச்சி அடிக்கடி மலத்தில் காண்கிறது. ஆசன வாயில் அரிப்பு அதிகம். வராமல் தடுக்க என்ன செய்ய?**

இனிப்பைக் குறைக்கவும். கீரை, மைதாமா, கடலை, பட்டாணி, உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, உளுந்து, இலந்தைப்பழம், அம்ருட் பழம், ஐஸ்கலந்த பானம் இவைகளைக் குறைக்கலாம். பொதினா கொத்துமல்லி கரிவேப்பிலை இஞ்சி ஜீரகம் மிளகு கண்டந்திப்பிலி பெருங்காயம் ஓமம் இவற்றை அதிகம் கூட்டலாம். உணவு பெருங்குடலில் அதிகம் தாமதிக்காமல் வெளியாகும்படி உணவு முறை தேவை. வென்னீர் அடிக்கடி அருந்துவது நல்லது. ஓமமும் வேப்பிலையும், ஓமமும் ஸப்ஜா இலையும் சேர்த்தரைத்துக் காலையில் சாப்பிட்டு வரலாம். முதல் நாளிரவு வெந்தயத்தை ஊரவைத்து மறுநாள் காலையில் அரைத்துத் தயிரில் கலக்கிச் சாப்பிடலாம்.

☐ **மலம் இறுகி வெளியாகிறது. அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சம் வெளியாகிறது. ஆஸன வாயில் எரிவு அதிகம் என்ன செய்ய?**

ஈஸப்கோல் எனும் (இஸ்கூல் விதை)யை ஜலத்தில் ஊரவைத்து அதன் தெளிவைச் சாப்பிடலாம். தோல் நீக்கிய விதை ஈஸப்கோல் ஹஸ்க் என்ற பெயரில் கிடைக்கும். (Flea seed Husk) இதனை 2-3 ஸ்பூன் அளவு ஜலத்துடனும் பாலுடனும் கலக்கிச் சாப்பிடலாம். பீஜபஞ்சகம் என திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் ஒரு மருந்துத்தூள் தயாரிக்கின்றனர். அதனை 2 ஸ்பூன் அளவு எடுத்து 200 மிலி ஜலத்தில் ஊரவைத்து அதன் தெளிவைச் சாப்பிடலாம்.

○ **கொழுப்பு அடைப்புநோய் - கொழுப்பை நீக்கு, எண்ணெய் - நெய் சேர்க்காதே என்று டாக்டர் கூறுகிறார். என்ன செய்ய?**

நல்லெண்ணெய், கடலெண்ணெய், நெய் முதலியவைகளைச் சிறிதளவு தாளிதம் போன்றவைகளுக்குச் சேர்ப்பதால் கெடுதியில்லை. அதிக அளவில் எண்ணெய் நெய் சேர்த்துத் தயாரித்த பொரியல் வறுவல் வடை பஜ்ஜி முதலியதைத் தவிர்க்கவும். ஒரு தடவை பொரியல் முதலானதற்குப் பயன்பட்ட சுட்ட நெய் எண்ணெய்களை

ஒருபோதும் உபயோகப்படுத்தவேண்டாம். வனஸ்பதியும் கெடுதலே. எண்ணெய்ப் பசையேயற்ற வரண்ட உணவு காமலேபோன்ற சில நிலைகளில்தான் நல்லது. மற்ற இடங்களில் சிறிது நெய்ப்புள்ள உணவு கெடுதலல்ல.

○ **நிறையச் சாப்பிடுகிறேன். எடை கூடவில்லையே!**

வேளை தவறி உண்பது, முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகாமலிருக்கும்போதே சிற்றுண்டி, பேருண்டி, காபி, குளிர்ந்த பானங்கள் என ஜீர்ண உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு தராமல் கொள்வது கெடுதல். உணவுச் சத்தை ஏற்க ஜீர்ண உறுப்புகளுக்கு ஓய்வும் சுறுசுறுப்பும் மாறிமாறித் தேவை இதனைக் கவனியாமல் உணவைத் திணிப்பதால் குடல் அடைபட்டுச் சாக்கடையாகிவிடும். உண்பதனைத்தும் கழிவுப் பொருளாகும். உண்ட உணவு முழுவதும் ஜீர்ணமாக வெந்நீர் சாப்பிடவும். குடலில் பழைய மலம் அடைத்திருக்கும். அடிக்கடி மலமிளகிப்போக லகுவான பேதிக்குச் சாப்பிடவும்.

★

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

துர்மதி

சித்திரை

மலர் 19

★

1981

ஏப்ரல்

இதழ் 4

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

आपस्ताः पुनरागुर्मा याभिः सस्यं पुरा हृतम् ।
यथा प्रक्रियते सेतुः प्रतिकर्म तथाश्रये ॥

வெள்ளம் வந்தது. பயிர் அழிந்தது. மறுபடி அவ்வாறு வெள்ளம் வரலாம். வெள்ளம் வருவதற்கான புறக்காரணங்களைத் தவிர்க்க முடியாமலாகலாம். அதற்காக முன்னதாக அணைகோலுவர். வெள்ளம் வந்த பின் அணையிடமுடியாது. முன் நோய் வந்த அனுபவம் உள்ளது. மறுபடி அவ்வாறு நோய் வரலாம். நோய் வரக்கூடிய புறக் காரணங்களைத் தவிர்க்க முடியாமல் ஆகலாம். நோய் வருமிடமான உடலை வலுப்படுத்திக் கொள்வோம். நோய்ப் பாதிப்பு அதிகமாகாமல் அணை கோலுவோம்.

— சரகஸம்ஹிதை

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

வாக்படர் காட்டும் வாழ்க்கை முறை

विमुखान्नार्थिनः कुर्यात् नावमन्येत नाक्षिपेत् ॥

எல்லோரும் எல்லாவற்றிலும் நிறைவுபெற முடியாது. தேவையுணர்ச்சி - தேவையை நிறைவுசெய்யப் பிறரிடம் கேட்டுப் பெறத் தூண்டும். தன்னிடம் ஒன்றைக் கேட்டுப் பெற வந்தமையாலேயே அவன் தாழ்ந்தவனல்ல. அதனை வழங்கும் தான் உயர்ந்தவனுமல்ல. தனக்கும் அந்நிலை தோன்றலாம். அந்நிலையில் பிறர் உதவியை நாட நேரும். அதனால் தன்னை நாடிவருபவர் வேண்டியதைப் பெறாமல் முகம் திருப்பிச் செல்லுமாறு நடந்துகொள்ளக்கூடாது. கொடுஞ் சொற்களால் தூக்கி எறிந்து பேசக்கூடாது.

வாசகர்கள் கவனிக்க!

வாசகர்களில் பலர் மூன்று நூல்கள் வெளியாவதை வரவேற்றுள்ளார்கள். சிலர் பலனுள்ள சில யோசனைகளை அளித்துள்ளார்கள். அந்த யோசனைகளில் முக்கியமானது ஒரு நூலை முதலில் முடித்துப் பின் இருநூல்களையும் ஒவ்வொன்றாக முடிப்பது உசிதம் என்பதே. அவர்கள் **ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையை** முதலில் விரும்புகிறார்கள். அதற்கு இணங்க, அந்நூல் 24 பக்க அளவில் இந்த இதழிலிருந்து தொடர்ந்து வெளியாகிறது. அது முடிந்ததும் மற்ற இருநூல்களை எடுத்துக்கொள்வோம். இது எல்லோருக்கும் உவப்பாக இருக்கும் என நம்புகிறோம். – ஆசிரியர்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் **27-ம் தேதியன்று** வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

காரியாலயத்தின் புதிய விலாசத்தை மேலட்டையில் கவனிக்கவும்.

उ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி சித்திரை | மலர்-19 இதழ் - 4 | 1981 ஏப்ரல்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः ।
भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरंगैस्तुष्टुवांसस्तनूभिः ।
व्यशेम देवहितं यदायुः ॥

எமது பொறிகளைக் கட்டிக்காக்கும் தைவிக சக்திகளே! மங்களமான சொற்களைக் காதுகளால் கேட்போம். மங்களமான நிகழ்ச்சிகளைக் காண்போம். எமது நற்பணிகள் நிறைவேறுமாறு செய்யும் தைவிக சக்திகளே! வன்மை மிக்க உறுப்புகளுடனும் உடலுடனும் உமது சிறப்புகளைப்பாடி மகிழ்பவர்களாக நற்பணி புரிவதற்காக வாழும் வாய்ப்பைப் பெறுவோமாக!

தனி மனிதனின் பொறுப்பு

தனி மனிதனின் வாழ்வைச் சமுதாயமும் சமுதாயத்தின் வாழ்வை அரசும் கட்டுப்படுத்துகின்றன. அந்தக் கட்டுப்பாடுகள் அவ்வப்போது எல்லை மீறுகையில் பொதுவாக கசந்துணரப்பெறுகின்றன. எனினும் அந்தக் கட்டுப்பாட்டை எதிர்க்கும் விருப்பமோ துணிவோ தனி மனிதனிடம் இன்று காணவில்லை. கசந்துணரும் நிலையடைந்த எல்லை மீறலையும் முணு முணுத்துக்கொண்டே பொறுத்தோ பொருட்படுத்தாதிருந்தோ நிலைகளிலிருந்து நகர்ந்துவிடும் மனப்பான்மை வளர்ந்து வருகிறது. இது சரிதானா?

நீண்ட சிந்தனையும் சிந்தனைப் பிடிப்பின் அடிப்படையில் திடமான செயலாற்றும் உறுதியும் தன்னம்பிக்கையும் தளர்ந்து வருகின்றன. இதற்குக் காரணம் – தனது சுயநலத்தைக்கூட, தன்னாலேயே நிறைவேற்றக்கூடியதும் நிறைவேற்றத் தக்கதுமான தன் பணிகளைக்கூட சமுதாயம் பொறுப்புடன் நிறைவேற்றித் தரவேண்டுமென்ற எண்ணம் வளர்ந்துவிட்டதேயாகும். இது சரியா?

Science என்ற அமெரிக்கப் பத்திரிகையின் பிப்ரவரி இதழில் நீரின் தூய்மைக்காகப் பயன்படுத்தப்பெறும் க்ளோரின் கலவைக்கும் புற்றுநோய்க்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றிய ஹேஷ்யங்கள் வெளியாயின. ஹிந்து பத்திரிகை அதுபற்றிச் சென்னை குடிநீர்ப் பாதுகாப்புத் துறையினரிடமும் புற்றுநோய் நிபுணரிடமும் கருத்து தெரிவிக்கக்கோரியது. அவர்களது கருத்துக்களையும் சென்ற 6–4–81 இதழில் வெளியிட்டுள்ளது. அது பற்றிய சுருக்கமான தகவல் பின்வருமாறு:—

குடிநீர்ப் பாதுகாப்பிற்காக நீர்த்தேக்கங்களில் க்ளோரின் கலக்கப் பெறுகிறது. கிணறுபோன்ற ஆழ்ந்த நீர்த்தேக்கங்களில் க்ளோரின் கலக்கப்பெற்றுக் கிடைக்கும் நீரைப் பருகுபவர்களைவிட பரந்த நீர்த்தேக்கங்களில் க்ளோரின் கலக்கப்பெற்றுக் கிடைக்கும் நீரைப்பருகுபவர்கள் மலத்துவாரம் பெருங்குடல் சிறுநீரகம் முதலிய இடங்களில் புற்றுநோய்களால் பாதிப்புறும் நிலையிலிருப்பதை உணர்வதாக அமெரிக்க ஜனாதிபதியின் Council of Environnental Quality என்ற ஸ்தாபனம் தெரிவித்துள்ளது. அதே சமயத்தில் க்ளோரின் கலவையை நிறுத்திவிட்டால் நீர்க்கேட்டால் வரும் பல தொத்துநோய்கள் பரவக்கூடிய பயங்கரச் சூழ்நிலை உள்ளது.

நீர்த்தேக்கங்களைச்சுற்றிக் காடுகள் அமைந்திருந்தால் அழுகிய இலை முதலியவற்றின் சேர்க்கையால் உண்டான ஹ்யூமிக் ஆஸிட் முதலிய ரஸாயனப்பொருளுடன் க்ளோரின் சேரும்போது புற்றுநோய் உற்பத்திசெய்யும் வாய்ப்பு அதற்கு நேருகிறது. இலை அழுகல் முதலியவை சேர்ந்து ஏற்படும் கேடுகளைத் தவிர்க்கப் பெரும்பாலும் மணல் வழியாகவும் யந்திர வடிகட்டிகள் மூலமாகவும் நீர் வடிகட்டப் பெற்றுப் பின்னரே க்ளோரின் சேர்க்கப்பெறுகிறது. க்ளோரினைவிட செயலளவில் எளிதாகவும் பணச்செலவு குறைந்தும் உள்ள சுத்திப் பொருள் இன்னமும் கண்டுபிடிக்கப் பெறவில்லை.

குடிநீர் பாதுகாப்பிற்கு பத்து லக்ஷம் பங்கு நீரில் ஒரு பங்கு க்ளோரின் கலந்தால் போதுமானது. எனினும் குழாய்கள் வழியே பருகுபவரை அடைவதற்குள் நீர் பெறவிருக்கும் தொடர்பில் க்ளோரினின் பெரும் பகுதியை நடுவேயுள்ள ஆர்கானிக் பொருள்கள் தின்று

விடுகின்றன. அதனால் தற்போது க்ளோரினைப் பத்து லக்ஷம் பங்கு நீரில் 6·5 பங்கு விகிதத்தில் கலக்கின்றனர். இதனால் குழாய்களின் வழியே உள்ள நெடுந்தூரப் பயணத்தில் 5 முதல் 6 பங்கு அழிந்தாலும் 0·5 முதல் 1 பங்குவரை க்ளோரின் கடைசியில் மீதமிருக்கும் என்று கணித்து அதிக அளவில் கலக்கின்றனர். இந்த அதிக அளவில் சேரும் க்ளோரின் புற்றுநோய் பாதிப்பைப் பரவலாக்கக்கூடும்.

குடிநீர் மூலம் பரவும் தொத்துநோய்களைத் தடுப்பதால் மக்களின் சுகாதாரம் முன்னேறுகிறது. கூடவே புற்றுநோயும் வளருமோ? இன்று தொத்துநோய்களால் ஏற்படும் மரணவிகிதமே அதிகம். புற்று நோய்களில் உணவுப் பாதையில் அதிலும் இரைப்பை, குடல், மலத் துவாரம் இப்பகுதிகளில் வரும் புற்றுநோய் 3·5 சதவிகிதமே உள்ளது. கர்ப்பாசயத்தில் வருவது 31·8 சதவிகிதமும் வாயில் வருவது 25·45 சதவிகிதமும். அந்த நோக்கில் குளோரின் கலந்த நீரால் வரும் புற்று நோயின் விகிதம் மிகக் குறைவானதே. எனினும் குளோரின் நீர்க் கலவை பற்றிச் சிந்தனை வளர்ந்து வருகிறது. இதே மாதிரி P. V. C. பைப்புகள் மூலம் பெறும் ஜலமும் கவலைக்கிடமானதே. ஆனால் குளோரின்தான் புற்றுநோயை உண்டாக்குகிறது என்ற முடிவிற்கு நிபுணர்கள் வரவில்லை. அவர்களது ஹேஷ்யமே நம்மைக் கலக்கு கிறது.

குளோரின் கலக்காத நீர் உடனடியாகப் பாதிக்கும். குளோரின் கலந்த நீர் பின்னர் பாதிக்கக்கூடும் என்ற நிலை. அவரவர்களது குடி நீருக்குப் பொது அரசினர் துறையை எதிர்பார்க்கும் நகரத்து மக் களுக்கு இது தவிர்க்கமுடியாத சூழ்நிலை. பாதுகாப்பு நீர்த்திட்டம் இன்று கிராமங்களுக்கும் பரவிவருகிறது. எளிதில் நல்ல குடிநீரைப் பெறமுடியாத வரண்ட பகுதிகளிலுள்ள கிராமங்களில் பாதுகாப்பு நீர்த்திட்டம் அவசியத்தேவை. நீர்ச்சதுப்புள்ள பகுதிகளிலும் நீரில் சேரும் அழுக்கு முதலியவற்றைக் களைய இது தேவை.

தனி மனிதன் இவ்விஷயத்தில் சிந்திக்கவேண்டியவை பல. ஆற்றோரக் குடியிருப்பையே நாகரிகமாகக்கொண்ட மக்கள் நாம். 'நதியில்லா ஊர் பாழ்' என்று பழமொழி. கிணறு வெட்டுவதும் குளம் தோண்டுவதும் ஆறுகள் அமைப்பதும் பூர்த்த தர்மம் என்று கொண்டாடப்பெறும் தர்மப் பணிகளிலே தலைசிறந்த பணி. ஊர்ப் பொதுவிலே குளம் வெட்டுவதிலிருந்து நகரங்களில் குடிநீர்க்குழாய் அமைப்பதுவரை பலதரப்பட்ட தண்ணீர் வழங்குதல் முறைகள் சிறந்த அறப்பணிகள். ஆற்றையும் குளத்தையும் அசுத்தமாக்குபவன் பஞ்சமா பாதகங்களையும் புரிந்தவனைவிடக் கொடும்பாபி. நாடும் நகரங்களும் அமைவது இந்த ஆறுகளின் அண்மையில்தான். ஆறுகளாலேயே நாட்டிற்குப் பெருமை.

மனிதனின் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்வெளித்தூய்மைக்கும் பண்பாட்டின் வளர்ச்சிக்கும் காற்றும் நீரும் தூயவைகளாக இருக்கவேண்டும். நாகரிக வளர்ச்சிக்கும் சுகாதார அறிவு வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் அளவுகோல் நாம் சுற்றுப்புறத் தூய்மையையும் காற்று - நீர் இவைகளின் தூய்மையையும் எந்த அளவில் பாதுகாத்து வருகிறோம் என்பதே. நீருக்கும் நெருப்பிற்கும் சுசி (எப்போதும் தூயவை) என்றும் பாவகம் (பிறரது அழுக்கைப் போக்குபவை) என்றும் பெயர் பொதுவாக உண்டு. வேதம் நீருக்கும் நெருப்பிற்குமுள்ள சுசித் தன்மையையும் பாவகத்தன்மையையும் அழகாகக் கொண்டாடுகிறது.

மனிதன் முதலான எல்லாப் பிராணிகளின் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பகுதியும் தூய்மையைக் குறைப்பவையே. ஒவ்வொரு நிமிஷமும் அவர்களது வாழ்வில் ஏற்படும் தூய்மைக்குறைவைப் போக்க நீரும் நெருப்பும் தேவையாகின்றன. அத்தகைய நீரையும் நெருப்பையும் அளிப்பவர்களே உற்றாரும் நண்பருமாவர் என முன்னோர் கூறுவர்.

நீரோ காற்றோ இருப்பிடமோ எதுவும் தூய்மையுடனிருந்தால்தான் ஆரோக்கியம். தூய்மையே சுகம், தூய்மையே ஆனந்தம், தூய்மையே உண்மை, தூய்மையே கடவுள் என எப்படிப் புகழ்ந்து பாடினாலும் தகும். அரசாங்கமோ அரசியல் வாதியோ விஞ்ஞானியோ வைத்தியரோ மதத்தலைவரோ யாரேனும் சரி நீரின் தூய்மையைக் கெடுப்பதைத் தவறான செய்கை எனக் கண்டிக்கத் தவறமாட்டார்.

ஆனால் நடைமுறையில் நாம் காண்பது என்ன? நாகரிகம் வளர வளர, சுகாதார அறிவுப் பெருகப் பெருக, நாட்டின் முன்னேற்ற வசதிகள் அதிகரிக்கும்போது நாம் சுகாதாரத்திற்கு இன்றியமையாத நீரின்-காற்றின் தூய்மையைப் பேணிக் காத்து வருபவர்களாக இருக்க வேண்டும். அதனால் ஆரோக்கியம் நிலைபெற்று இருப்பவர்களாக இருக்கவேண்டும். ஆனால்? அவ்விதம் நாம் ஆகி இருக்கிறோமா என்பது கேள்விக்குறியுடன் நின்றுவிடுகிறது. ஏன? இன்று நாகரிகமும் சுகாதாரமும் நாட்டின் முன்னேற்றமுமே நீரின் தூய்மையின்மைக்குக் காரணமாகிவிட்டன. தீர ஆலோசியாது, தவறான அடிப்படைக் கருத்துக்களுடன் தீட்டப்பட்ட திட்டங்களே இன்றைய நீர்த் தூய்மைக் குறைவிற்கு அடிகோலிவிட்டன.

ஆற்றோரங்களில் நகரங்களும் கிராமங்களும் அமைந்திருப்பது எளிதில் கழிவு நீரை அப்புறப்படுத்தும் வடிகாலாக ஆறுகளைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள அல்ல. தூய்மையுள்ள தண்ணீர் எளிதில் கிடைக்கின்றதென்பதற்காகவே. நகராட்சி மன்றங்கள் இந்த அடிப்படை

உண்மையை மறந்து சாக்கடை நீரை வெளியேற்றுவதில் உள்ள சில சங்கடங்களைத் தவிர்க்க, சாக்கடைகளை ஒருமுகப்படுத்திக் காவிரி முதலிய நதிகளில் கலக்க வழி செய்துவிட்டனர் சில நகரங்களில் வளர்ந்துவரும் ஆஸ்பத்திரிகள் சீழ் ரத்தம் நோய் கிருமிகள் பெருகி நிற்கும் தமது சாக்கடைகளையும் இந்நதிகளிலேயே கலக்க விடுகின்றனர். இவர்கள் யாவரும் அந்த நதிகளின் தண்ணீர் குடிநீராகவும் குளிநீராகவும் பயன்படுவதை நன்கு அறிந்தவர்களே. சுகாதாரப் பாதுகாப்புப் பொறுப்பையும் ஏற்றவர்களே. நோய்கள் பரவலாக ஏற்படும்போது அவைகளுக்குக் காரணம் நீரின் அசுத்தம் என அவர்கள் அறிவிக்கத் தவறுவதில்லை. தூய நீருள்ள ஆற்றின் நீரைப் பாதுகாப்பற்ற நீரெனப் பிரகடனம் செய்து பாதுகாப்புள்ள குடிநீர் திட்டம் என்ற குழாய் திட்டத்தின்கீழ் நீரின் அசுத்தம் நீங்க நாற்ற மடிக்குமளவில் க்ளோரின் கலந்து விநியோகம் செய்யவும் அவர்கள் தவறுவதில்லை. இவர்கள் ஏன் நகர சாக்கடைகளைத் தாமே நதியில் கலக்க விடுகிறார்கள் என்பதுதான் புரியவில்லை சாக்கடைக்காக அவர்கள் போடும் திட்டங்கள் பல. ஆனால் நதிகளில் சாக்கடையைச் சேர்ப்பதை மாற்ற அவர்கள் இதுவரை யோசித்ததாகவே தெரியவில்லை. சுகாதாரப் பொறுப்புள்ள நகரமன்றங்களும ஆஸ்பத்திரிகளும் செய்யும் நீர் தூய்மைப் பாதுகாப்பு இந்நிலையிலுள்ளது.

ஆற்றங்கரையோரங்களில் நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு அறிகுறிகளாகத் திகழும் தொழிற்சாலைகளும் அமைகின்றன. இவை ஒருபுறம் தொழிற்சாலைக்கும் அங்குள்ள மனிதருக்கும் தேவையான தூய தண்ணீரை ஆறுகளிலிருந்தே பெறுகின்றன. மறுபுறத்தில் தமது கழிவு நீரை வெளியேற்றும் வடிகாலாக அந்த ஆற்றையே பயன்படுத்துவதையும் பார்க்கிறோம் அவர்களது பொறுப்பற்ற தன்மைக்கும் அரசாங்கம் இவைகளை அவ்விதம் செய்ய அனுமதிக்கும் திறமைக் குறைவிற்கும் வேறு ஈடு கிடையாது. சாயத்தொழிற்சாலைகளின் கழிவு நீரில் கலந்த உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் ரஸாயனக் கலவைகள், நூல்-துணி ஆலைகளில் அவைகளைச் சலவை செய்யப் பயன்படுத்தும் ரஸாயனக் கலவைகள், ஆஸ்பத்திரிகளின் கழிவு நீர் எல்லாவற்றிற்கும் போக்கிடம் நதியே. இத்தனை அசுத்தங்கள் கலந்தும் இன்னம் காவிரி காவிரியாகவே எப்படி இருக்கிறது என்பதுதான் விந்தை? இதுதான் அதன் தெய்வீகத் தன்மையோ? யார் அறிவர்.

இயற்கையில் நதிகளின் நடைவேகமும் பாறைகளில் மோதுவதும் மணல்பாங்கான இடங்களில் ஓடுவதும் தெய்வீகத் தன்மையுமே நதிகளின் நீர் இத்தனை சுத்தமாக இருப்பதற்குக் காரணம், வேகத்தையும் நடையையும் அணைகளின் மூலம் கட்டுப்படுத்திவிட்டோம். பல கிளைகளை அமைத்து அளவையும் குறைத்துவிட்டோம். ஆகவே பல வகைகளில் மக்களின் நன்மைக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டு, பல மக்

களைப் பெற்ற தாய்போல உடல் மெலிந்து சக்தி குன்றி நிற்கும் காவிரி அன்னைக்கு மேலும் சாக்கடை நீர், தொழிற்சாலைக் கழிவு நீர் முதலியவைகளின் கலப்பால் அதனிடமுள்ள தெய்வீகத் தன்மையையும் தூய்மையையுமே அகற்ற முற்பட்டுவிட்டோம். மக்கள் குளிக்கவும் கால்நடைகளைக் குளிப்பாட்டவும் வேறு பலவித உபயோகத்திற்கும் எனவே முன்னோர்கள் நகர மத்தியில் வெட்டியிருந்த குளங்களும் குட்டைகளும் இன்று தூர்க்கப்பெற்றுப் பூங்காக்களாகவும் வீடுகளாகவும் மாறிவிட்டன. மிஞ்சி நிற்கும் ஆற்று நீரும் இவ்விதம் பாழாக்கப் பெறுகின்றது. கால்நடைகள் – லாரிகள் – பஸ்கள் இவைகளைக் குளிப்பாட்டக்கூட இன்று மாநதிகளேதான் பயன்படுத்தப்பெறுகின்றன.

நீரின் தூய்மையைப் பாதுகாக்க க்ளோரின் சேர்ப்பதும் குழாய் மூலம் விநியோகிப்பதும் தகுந்த முறையல்ல. நீரில் அசுத்தம் கலவாமலிருக்கப் போதிய பாதுகாப்பு எடுப்பதிலேயே முதல் கவனம் செல்ல வேண்டும். நீர் நிலைகளில் அசுத்தமேற்படுத்தும் எல்லா ஏற்பாடுகளையும் உடன் மாற்றவேண்டும். நீர்த்தேக்கங்கள், குளங்கள், ஆறுகள் இவைகளின் பக்கத்திலே பெரிய தொழிற்சாலைகளை ஏற்படுத்த அனுமதிக்கக்கூடாது. அவ்விதம் ஏற்படுத்தினாலும் அவைகளின் கழிவு நீர் ஆறு முதலியவைகளில் ஊற்று வழியாகவோ நேரிடையாகவோ கலக்க அனுமதிக்கக்கூடாது இதுவரை ஆறு முதலியவைகளில் கழிவு நீர் கலக்கும் நிலையிலுள்ள எல்லா ஏற்பாடுகளையும் ரத்து செய்து அவைகளை அப்புறப்படுத்த வேறு வழிகளைச் செய்யவேண்டும்.

சில தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளியாகும் புகையும் தூசியும் ஆவியும் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் கெடுதி விளைவிப்பவை. செயற்கை உரம் உற்பத்தி செய்யும் தொழிற்சாலைகள் நகரத்திற்கு அண்மையில் இருந்தால் அவைகளிலிருந்து வெளிப்படும் ஸல்பர் டயாக்ஸைடு, ஹைட்ரஜன், ஃப்ளோரைட் முதலியவை காற்றில் கலந்து சுவாசிக்கப் பெறும்போது தொண்டைக்கமரல், இருமல் முதலியவைகளை உண்டு பண்ணக்கூடும். ஃப்ளோரின் அதிகம் காற்றில் கலந்திருந்தாலும் அதன் வழியே ஜலத்தில் கலந்திருந்தாலும் அவைகளை உபயோகிப்பவரின் எலும்பு சக்தியற்றுப்போகும். பற்கள் விழுந்துவிடும். இவை எல்லாம் ஏற்பட்டபின் நோய் ஏற்படுத்தியது காற்றிலும் ஜலத்திலும் கலந்த ஃப்ளோரினின் சக்தியா அல்லது வேறு சக்தியா என்று காரணமறிய கமிட்டி அமைப்பதில் பயனில்லை. குடியிருப்பு சமீபத்திலுள்ள இடங்களில் இத்தகைய தொழிற்சாலைகள் ஏற்பட அனுமதிக்கக் கூடாது. இத்தகைய தொழிற்சாலைகள் உள்ள இடங்களில் குடியிருப்பு அமையவும் விடக்கூடாது.

இத்தகைய ஏற்பாடுகளைச் செய்யும் முழு பொறுப்பும் அரசாங்கத்தினுடையது. எனினும் பொதுமக்களின் பொறுப்பும் அதற்குக்

குறைந்ததல்ல. ஆற்று நீரை அசுத்தப்படுத்தும் முறைகேடுகளை அகற்ற ஊக்கம் தோன்றி உழைக்க முற்படும்போது தானே வழி துலங்கும். நாட்டிற்கு நன்மை ஏற்படும். தூய்மை நிலைப்பெறும். ஆரோக்கியம் தடையின்றி வளரும். பொது சுகாதாரமும் தனி மனிதன் சுகாதாரமும் ஒரே காசின் இரு புறங்கள். இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்படாதவாறு பாதுகாப்பது அவசியம்.

கேள்வி - பதில்

□ **வீட்டினுள் அடிக்கடி ஈரவாடை, காற்றழுத்தம் உணரப்படுகிறது. இதனை மாற்ற உபாயம் உண்டா?**

கீழ்க்கண்டவைகளைக்கொண்டு தூபமிடவும். கரி நெருப்பில் இந்தத் தூளைப் போடப் புகையும். ஸாம்பிராணி, காரகில் கட்டை, சந்தனசிராய், வெள்ளைக்குங்கிலியம், குக்கில், கோரைக்கிழங்கு, விலாமிச்சைவேர், வெல்லம், தேவதாரு, மட்டிப்பால் வகைக்கு 100 கிராம். இவற்றில் தூளாக்கவேண்டியதைத் தனித்தனியே இடித்துப் பெருந்தூளாக்கவும் மட்டிப்பால் குங்கிலியம் இவற்றை நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் (50 கிராம்)யில் பிசறி நெருப்பில் இளக்கி மற்றவற்றை சேர்க்கவும் கடைசியில் தேன் 50 கிராம் சேர்த்துப் பிசறிவைக்கவும். மணம் மிக்கதாக்க மட்டிப்பாலையும் சாம்பிராணியையும் இருமடங்காக்கலாம். கிடைத்தமட்டில் சேர்க்கலாம். சிறந்த தசாங்க தூப சூர்ணம் இது. பூஜைக்கு ஏற்றது

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

துர்மதி

வைகாசி

மலர் 19

★

1981

மே

இதழ் 5

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

कालो हि नाम स्वयंभूरनादिमध्यनिधनः ।
अत्र रसव्यापत्संपत्तो जीवितमरणे च मनुष्याणामायत्ते ।
स सूक्ष्मामपि कलां न लीयत इति कालः ।
संकलयति, कालयति वा भूतानीति कालः ।

காலம் என்பது தானே தோன்றியது. தொடக்கம், நடுப்பகுதி, முடிவு என்ற வரையறையற்றது. உணவுப்பொருள் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதாக அமைவதும், கேடுறுவதும் மனிதன் வாழ்வதும் அழிவதும் காலத்தைப் பொறுத்தது. அதனை விசம் பங்குகூடக் குறைக்கமுடியாது. அது சேராததைச் சேர்த்துவைக்கும். சேர்ந்தவற்றைப் பிரித்து விரட்டும். வேளை அத்தனை சக்தி படைத்தது.

- ஸுச்ருதஸம்ஹிதை

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   *தனிப்பிரதி 60 காசுகள்*

வாக்படர் காட்டும் வாழ்க்கை முறை

न कञ्चिदात्मन: शत्रुं नात्मानं कस्यचिद्रिपुम् ।
प्रकाशयेत्, नापमानं, न च नि:स्नेहतां प्रभो : ।।

விருப்பும் வெறுப்பும் நிலையற்றவை. அல்பமான காரணத்தால் மாறக் கூடியவை. இன்று நமது வெறுப்புக் குறித்தானவன் நாளை விரும்பத்தக்கவனாகலாம். நம் மனநிலை மாறலாம். இன்று அவன் நமக்கு எதிரி. நாளை எப்படியோ? அதனால் ஒருவனைச் சுட்டிக்காட்டி "அவன் எனக்கு எதிரி" என வெளிப்படையாகப் பிறரிடம் கூறாதே. அதேபோல் ஒருவன் நம்மை எதிரியாக இன்று நினைத்துவிட்டான். நாளை அவனும் மாறக்கூடும். அதனால் "அவன் என்னை எதிரியாக நினைக்கிறான்" எனப்பிறரிடம் வெளிப் படையாகக் கூறாதே. இந்தச்சொல் அவனை நிரந்தர எதிரியாக்கி விடக் கூடும். தனக்கு நேர்ந்த தாழ்மையை வெளிப்படுத்தாதே. தன் எஜமானன் தன்னிடம் பிரியத்துடன் நடக்கவில்லை என்று வெளிப்படையாகச் சொல் லாதே. நீ தவறாக அவரை மதிப்பிட்டிருக்கலாம். அவர் உன்னைத் தவறாக மதிப்பிட்டிருக்கலாம். இரண்டும் மாறக்கூடும்.

– அஷ்டாங்க ஹிருதயம்

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி வைகாசி | மலர்-19 இதழ்-5 | 1981 மே

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

करजालमपूर्वचेष्टितं वः
तदभीष्टप्रदमस्तु तिग्मभासः ।
क्रियते गदपीडनाद्विमुक्तिः
प्रणतानामुपसेवितेन येन ॥

கதிரவனின் ஒளிக்கிரணங்கள் மிகவும் விந்தையான பணிகளைப் புரிகின்றன. அவற்றின் அருகே இருப்பதும் அவற்றை உடலின்மேல் படவிடுவதும் நோய்களிலிருந்தும் விடுவிக்கும். அந்தக் கிரணங்களை வணங்குங்கள். அவை உங்கள் விருப்பத்தை நிறைவேற்றட்டும்.

ஆரோக்கியம் ஏன் குறைகிறது?

தான், தனது குடும்பம், சமூகம், தொழில்புரியுமிடம் என்று நான்கு முனைகளில் தனி மனிதரின் சுகாதாரத்திற்குப் பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும். இன்றைய சுகாதாரப் பாதிப்புக்கான காரணங்களில் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு முக்கிய இடம்பெறுகிறது. இந்த உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு உடல், மனம், உணர்வு மூன்றையும் பாதிக்கும். தனிமனிதனது வாழ்வைப் பாதிப்பதைப்போல் குடும்ப சுகாதாரத்தையும் சமூக சுகாதாரத்தையும் அது பாதிக்கலாம்.

உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு எதனால் ஏற்படுகிறது?

1. ஒருவன் தன் உள்ளத்து உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துமளவிற்குக் கொந்தளிக்கும்போது அவ்வுணர்ச்சிகளைச் சூழ்நிலை நிர்ப்பந்தம் காரணமாகப் பலவந்தமாக அடக்கிக்கொள்ள நேரிடுகிறது.

2. எளிதில் தீரவேண்டிய பிரச்னை தீராமல் கேடுவிளைவிக்கக் கூடுமோ என ஐயப்படும் நிலையில் வளர்ந்து நிற்பது.

3. தன்னம்பிக்கைக் குறைவும் தன்னைப்பற்றி மிகத் தாழ்வான மதிப்பும் கொண்டு எதிலும் முன்னேறுமல் தயங்குவது.

நெருக்கடி ஏற்படும்போது நேர்மையுடனும் தீரத்துடனும் அதனை எதிர்நோக்கவேண்டும். விளைவுகளைத் தவிர்த்து ஓடக்கூடாது. நேரிடையாகப் பிரச்னையைத் தீர்க்க முயன்று, அதில் வெற்றி காண்போம் என்று துணிந்து செயல்படவேண்டும். எதையும் நான் சாதிப்பேன் என்ற தன்னம்பிக்கை கொள்ளவேண்டும். இது தொழில்துறைக்கும் ஆரோக்கியத் துறைக்கும் பொதுவானது. இத்தகைய தீரமும் துணிவும் தயங்காமல் செயலாற்றுவதும் மனித வாழ்க்கையை மேம்படச் செய்யும். ஆகவே நெருக்கடிகளை வாழ்வின் சோதனைக் கூடமாகக் கண்டு அதில் தேர்ந்து முன்னேறவேண்டும். உணர்ச்சிகளைக் கொந்தளித்துப் பொங்குமளவிற்கு விட்டுவிடாமல் அவ்வப்போது போக்குக்காட்டி வடித்துவிட வேண்டும். எதுவும் பிரச்னையாக நெருக்கடியாக ஆகுமுன்னரே அவ்வப்போது தடைகளை அகற்றி மென்மையான சூழ்நிலை அமையுமாறு கவனித்தல் அவசியம்.

நெருக்கடி ஏற்பட்டபோது அதனை எதிர்த்துத் தனக்கு சாதகமான சூழ்நிலையை அமைத்துக்கொள்ள உடல் வலிவும் மனவலிவும் தேவை. டாக்டரிடம் செல்கிறோம். அவர் பல சோதனைகளால் உடலும் மனமும் சரியாகவே இயங்குவதாகக் கூறக்கூடும். நோய் நிலைக்கான குறிகளின்மையே அவர் நோக்கில் ஆரோக்கியம். எனினும் நமது வாழ்வுத் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய இந்த டாக்டர் ஸர்டிபிகேட் பெறும் உடல் நலம் போதுமானதாக இல்லை. இதனையும் மீறி ஒரு உடல் நலம் தேவைப்படுகிறது. அது என்ன! இதனைச் சற்றுச் சிந்திக்கவேண்டும். உடல் சீர்கெட்டால், வயிறு கடமுட என்றால் ஒரு அண்டாஸிட், அஷ்டசூர்ணம் என்றென்றால் அதனைச் சீர்செய்து கொள்ளலாம். மனக்குமுறல் அடங்கவில்லை என்றால் ஒரு டிராங்க்விலைஸர், தூக்கமருந்து துணைகொண்டு சமாளிக்கலாம். ஆனால் எளிதில் இப்படிக் கெடுவதும் சீராவதும் உடல் நலம் நல்ல நிலையில் இருப்பதன் அடையாளமல்ல. எத்தகைய எதிர்ப்பையும் சமாளிக்க வல்ல திடம் தேவை. இது உடல் வலிவால் மட்டும் ஏற்படுவதல்ல. நல்ல உடல் மனவளர்ச்சியும் கல்வியும் சகிப்புத்தன்மையும் சாமர்த்தியமும் தன்னைப்பற்றிய பூர்ண அறிவும் இதற்குத் தேவை.

சீரான வாழ்க்கை முறை அமைத்துக்கொள்ளச் சில முக்கிய விஷயங்களில் கவனம் தேவை. அவையாவன :

1. தன் ஆரோக்கியத்திற்குத் தானே பொறுப்பு என்று முழுமையாக உணர்தல் முக்கியம். பொறுப்புணர்ந்து தனக்கு எது நல்லது எது கெட்டது என உணர்ந்து கெட்டதைத் தவிர்ப்பதிலும் நல்லதை ஏற்பதிலும்

திட்டமுடன் பூர்ண அறிவுடன் செயல்படவேண்டும். அவன் கெடுத்தான், இது கெடுத்தது எனப் பிறர்மீது பழிசுமத்தித் தான் தப்பித்துக் கொள்ளக்கூடாது. சிகரெட், மது, வீண் பொழுதுபோக்கு முதலியவற்றில் விஷமென்ற நினைவுடன் அவற்றைத் தவிர்க்கும் திடமும், நல்ல ஆத்ம-உடல்-மன வளர்ச்சிக்கானவற்றில் திடத்துடன் ஈடுபாடும் தேவை.

2. தன் உடல் மனவளர்ச்சிக்கு ஏற்றவை எவை என அறிந்து அவற்றை மட்டும் ஏற்பதில் கவனம் செலுத்துவது. தவறான உணவு, தவறான உணவு நேரம், தவறான உணவேற்கும் முறை இவற்றை அறிந்தே மெத்தனமாகத் தொடர்ந்து கையாள்வது இன்று 50 சதவிகித ஆரோக்கியமின்மைக்குக் காரணம். அவரவர் தொழில் நடைமுறைகளுக்கேற்ப உடலின் தேய்வுக்கும் செலவிற்கும் ஈடுசெய்யத்தக்க உணவு வகைகளைத் தெரிந்து எடுத்துக்கொண்டு முறைப்படி நேரத்தில் உட்கொள்வது அவசியம்.

3. நெருக்கடி தோன்றாமல் வாழக்கற்றுக்கொள்ளுதல் அவசியம். விரஸமான போட்டி மனப்பான்மையைத் தவிர்க்கலாம். அவ்வப்போது மனத்திற்கும் உடலிற்கும் இளைப்பாற வாய்ப்பளிக்கலாம். இளைப்பாறும் வகை ஆயிரக்கணக்கில் உண்டு. பிறரை உணர்ச்சிக் குமுறலுக்குட்படும்படி சீண்டிவிடுவதைத் தவிர்க்கலாம். தனக்கு ஏற்படும் சீண்டுதல்களை நிதானமும் பொறுமையும்கொண்டு சமாளித்து உணர்ச்சிகளுக்கு வடிகால்களை அமைத்து அடைபடாதவாறு செய்துகொள்ளலாம். தன்னுள் சாந்தியும் பிறருடன் சமாதானமும் கெடாதபடி வாழலாம். மனச்சுமை குறைய தேகப்பயிற்சியும் உடல் உழைப்பும், உடல் சுமை குறைய நண்பர்கள் குழந்தைகள் போன்றோருடன் எளிய விநோத வழியில் பொழுது போக்குவதும் நல்லது.

4. உடல் திடப்பாதுகாப்பு - உடலின் சில பகுதிகள் மட்டும் வலிவு பெற உதவும் மல்யுத்தப்பயிற்சி எல்லோருக்கும் தேவை இல்லை. சீரான நீண்ட மூச்சு இழுத்துவிடப் பயன்படும் தேகப்பயிற்சிகள், சில எளிய யோகாஸனங்கள், ரத்த ஓட்டம் ஒரே சீராக எங்கும் பரவும் வகையில் ஓட்டம், பெருநடை, தோட்டவேலை போன்றவற்றில் ஈடுபடுதல் நல்லது.

5. சூழ்நிலை அமைப்பு. நம் மனநிலைக்கேற்ற இடத்தில் குடியிருக்க வேண்டும். போட்டியும் குரோதமும் கெட்ட எண்ணங்களும் மலிந்த இடத்தில் வாழ்ந்துகொண்டு அன்றாட உரசல்களால் அவதிப்படுவது நல்லதல்ல. விஷக்காற்று, புழுதி, புகை, சாக்கடை, சகதி முதலியவற்றால் சுகாதாரத்தைப் பாதிக்கும் இடத்தில் வசித்துக்கொண்டு தன் சுகாதார அரணைப் பாதுகாக்க முயல்வதும் நல்லதல்ல. சூழ்நிலையைத் தூயதாக்கித் தன்னையும் பிறரையும் காக்கமுடிந்தால் அதில் முனைந்து ஈடுபடுதல் அவசியம். தனது முயற்சி எவ்வகையிலும் பலன் அளிக்காதாயின் அவ்விடம் விட்டகன்று விடுவது நல்லது. ☐

நோய்க்கு முன் அணை

வெள்ளத்திற்கு அணையிடுவது போல் நோய்க்கு அணையிடு என்கிருர் சரகர். வெள்ளம் வரக்காரணம் மேகம், மழையைத் தாங்கும் திறமற்ற தரை, வடிகாலமையாமை, எதிர்பாராத வேகம் முதலிய பல. அதன் விளைவாகப் பயிர் அழிந்தது. வீடு இடிந்தது. வாழ்க்கை குலைந்தது. இயற்கைச் சீறல் வெள்ளம். இது தவிர்க்கமுடியாததாகலாம். வெள்ளம் வந்தபின் அணைகோலவும் முடியாது. "நோய் வந்ததும் அதனை விரைவில் மருந்துகளால் சீராக்கிவிடலாம். அது எளிது, சிக்கனமும்கூட. நோய் வராமல் பாதுகாப்பது மிகக் கடினம். ஆயுள் முழுவதும் பாதுகாக்கும் பொறுப்பு உண்டு. மிகுந்த செலவும் ஆகும்" என்ற எண்ணம் பரவலாக உள்ளது.

வெள்ளம் ஒரேவிதமாக வருவதில்லை. ஒரு சமயம் எளிதில் கட்டுப்படலாம். மற்றொரு பொழுது தக்க பாதுகாப்புடனிருந்தாலும் பாதிக்கலாம். எளிதில் கட்டுப்பட்டு விடும் என்று எதிர்பார்த்து ஏமாறுவது மதியீனம். நோய்க்குச் சிகித்ஸையல்ல. உடலைச் சீராக்கவே சிகித்ஸை. உடலைச் சீராகப் பாதுகாப்பதே வாழ்வின் முக்கிய நோக்கம். மேலார்ந்த பார்வையில் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்டைவிட நோய்க்குச் சிகித்ஸை சிக்கனம் என்று தோன்றலாம். ஆனல் நோய்ப் பாதுகாப்புப்பெற்ற - தக்க அணைகோலப் பெற்ற உடல் பெருமை தரும் ஆஸ்திப்பொருள். வரளாத செல்வம். அதை நம்பி ஸாஹஸச் செயல்களில்கூட ஈடுபடலாம். பாதுகாப்பற்ற நிலையானல் மழைவரப்போகுதே என்ற கவலை தரும் எதிர்பார்வை வெள்ளத்தைவிட கொடிய மனத்துயரத்தைத் தரும்.

கேள்வி - பதில்

- **எனக்கு வயிற்றுப்பொருமல் அடிக்கடி ஏற்படும். எளிய கைமருந்து தேவை.**

அஷ்டசூர்ணம் மிக எளிய கை மருந்து. பின்விளைவற்றது. சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, ஓமம், ஜீரகம், கருஞ்ஜீரகம், இந்துப்பு, பால்பெருங்காயம் என எட்டு சரக்குகள். வகைக்கு 40 கிராம். முதல் ஆறு சரக்குகளையும் மணம் வரும்படி லேசாக வறுத்து இடித்துக்கொள்ளவும். பெருங்காயத்தை நெய்யில் அல்லது நல்லெண்ணெய்யில் பொறித்து இடித்துச் சேர்க்கவும். இந்துப்பைத் தூள்செய்து கலந்துகொள்ளவும். கடுமையான வயிற்றுப்பொருமல் இல்லாவிடில் பால்பெருங்காயம் 10-20 கிராம் சேர்த்தால் போதும். வெந்நீர், மோர், நெய், பழச்சாறு, ஜீரக கஷாயம் இவற்றுடன் 1-2 கிராம் அளவு சாப்பிடலாம். கஞ்சியில் கலந்தும் சூடான வெறுஞ்சாதத்துடன் நெய் கலந்து பிசறி முதலில் 4 பிடிகள் சாப்பிட்ட பின்னர் மற்ற உணவை ஏற்க ஜீர்ணம் நன்கு ஆகும்.

☐ **சிறுவர்களுக்கு அடிக்கடி மார்பில் சளி பிடித்துக் கெட்டிச் சளி வெளியேறுமல் திணறல் ஏற்படுகிறது என்ன செய்ய ?**

பஞ்சகுணதைலம் பலாதிநிம்பதைலம் இவற்றில் ஒன்றைத் தனித்தோ இரண்டும் சேர்த்தோ மார்பில் தடவி கோதுமைத் தவிடு அல்லது சூடாக்கிய துணி இவைகளால் ஒத்தடம் கொடுக்க சளி இளகும். பலாதி நிம்ப தைலத்தை ½-1 ஸ்பூன் தினம் காலையில் உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். சுவாஸ குடாரம், மஹாலக்ஷ்மி விலாஸம் மாத்திரைகளை வைத்ய ஆலோசனையுடன உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். உடலைத் தெம்பாக இருக்கும்படி கவனிப்பதும் அவசியம்.

☐ **காலில் ஆணி. என்ன செய்ய ?**

அம்மான் பச்சரிசி இருவகை. சிறிது பெரிது என. இரண்டும் நல்லதே. இதன் இலையைக் கிள்ள பால்வரும். அதனை ஆணியுள்ள இடத்தில் தடவவும். வலி, தடிப்பு குறையும். மெதுவான காலணி அணியவும். உள்ளங்கால் முழுவதும் பிண்டதைலம் அல்லது மஹாபிண்ட தைலம் தடவிச் சூடுவரத் தேய்த்துவிடவும். அரிசிகளைந்த கழுநீர், சாதம் வடித்த கஞ்சி இவற்றைச் சுடவைத்து இதமான சூட்டில் துணியில் நனைத்து உள்ளங்காலைத் தேய்த்து விடவும்.

☐ **சொடக்கு ஏன் ஏற்படுகிறது ?**

பூட்டுகளில் நெய்ப்புள்ள கனத்த திரவங்கள் பூட்டுகளின் அசைவிற்கு உதவுகின்றன. அந்தத் திரவத்தில் காற்று சேர்ந்து கொப்புளங்கள் ஏற்படுகின்றன. பூட்டில் சேரும் இரு எலும்புப்பகுதிகளைச் சடக்கென்று இழுக்கும்போதும் ஒடிக்கும்போதும் அந்தக் கொப்புளங்கள் உடைந்து பட் என்ற ஒலி கேட்கிறது. அங்குள்ள அழுத்தம் குறைவதால் சொடக்கு போடுவது இதமாக இருக்கும். மற்றொரு கொப்புளம் ஏற்படத் தாமதமாகும். அதுவரை நெட்டி எடுத்தால் சத்தம் கேட்காது. இத உணர்ச்சியும் ஏற்படாது. நெட்டி அடிக்கடி எடுக்கக்கூடாது. அடிக்கடி நெட்டி எடுத்து பழகிவிட்டால் அதுவே கெட்ட வழக்கமாகி நெட்டி எடுக்காவிடில் வேதனை அதிகமாகும் உணர்ச்சி தோன்றும். நெட்டியே எடுக்காவிட்டால் அந்தப் பூட்டுகளின் இயக்கத்தால் தானே அந்தக் கொப்புளம் மறைந்துவிடும். அதனால் நெட்டி எடுக்கத்தான் வேண்டுமென்ற அவசியமில்லை.

☐ **வியர்வையில் நாற்றம் ஏன் ஏற்படுகிறது ?**

சிலருக்குத் திடீரென வியர்க்கும்போது அண்மையிலிருப்பவர் கடும் துர்மணத்தை உணர்வர். பூண்டு, வெங்காயம், முள்ளங்கி முதலிய சில கார மணமுள்ள பொருளை உண்பவருக்கு இது அதிகம் ஏற்படும். (ஸாத்விக ஆகாரம் எனப்படும் பால் மோர் முதலியவற்றை அதிக அளவில் ஏற்பவருக்கு இது அதிகமிராது.) இவர் உடுத்திய உடை முதலியவை வெகு சீக்கிரம கடுமணம் காட்டும். அவர்களது மூச்சிலும் வாயிலும் இந்த நாற்றத்தை உணரலாம்.

☐ **பல் வலி கடுமையானது. நரம்பு வலி பற்களை எடுத்தாலும் அது நீங்கவில்லை. தாற்காலிகமாகக் கடுமை குறைய வழி ?**

கட்டை விரலுக்கும் ஆட்காட்டி விரலுக்கும் இடையே ஐஸ் கட்டியைச் சிறிது நேரம் வைத்திருக்க வலி குறையும். கண்ணின் உட்புறம் கடுமையான வலி உணரப்பட்டால் கால் கட்டைவிரலுக்கும் அடுத்த விரலுக்கும் இடையே நாராயண தைலம் தடவித் தேய்த்துவிடுவது, வலி கடுமையானால் ஐஸ் வைப்பது வலியை உடன் தணித்துவிடும்.

☐ **நான் கருத்தூன்றிப் படித்தால் இதயத்துடிப்பு அதிகமாகிறதே ?**

மூளைக்கு இதயம் உதவுகிறது. நிமிடத்திற்கு 88 தடவை வரை இதயத்துடிப்பு அதிகமாகும்போது, கருத்தூன்றிப் படித்தல், மிகச் சிக்கலான விஷயத்தைப் பொருள் செறிவுள்ள வாக்கியங்களில் அமைத்து எழுதுதல், வாதத்தில் புதுப்புதுக் கோணங்களைக் காட்டிப் பிரமிக்கும்படி பேசுதல் முதலியவை சாத்தியமாகும் இதயத்திலுள்ள ஸாதக பித்தத்தின் சக்தி அதிகமாகப் பயன்படுவதால் ஏற்படும் விளைவு இது. மூளையை ஒருமுனைப்படுத்தி அறிவுக் கூர்மை உண்டாக்கும் ஸாதக பித்தம் இதயத்துடிப்பு அதிகமாகும்போது வெளியாகி மூளையைச் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கச் செய்கிறது.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

துர்மதி

ஆனி

மலர் 19

★

1981

ஜூன்

இதழ் 6

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

मंगलाचारसंपन्नः परिवारस्तथातुरः ।
श्रद्दधानोऽनुकूलश्च प्रभूतद्रव्यसंग्रहः ।।
सत्वलक्षणसंयुक्तो भक्तिर्दैवे भिषज्यपि ।
चिकित्सायामनिर्वेदः तदारोग्यं न दुर्लभम् ।

நோயாளியும் அவனுக்குப் பணிவிடை புரிபவர்களும் மங்களமான நடத்தையுள்ளவர்கள். நோயாளி தைவபக்தியும் வைத்தியரிடம் நம்பிக்கையும் கொண்டவன், வைத்தியர் சொல்படி இசைந்து சிரத்தையுடன் நடப்பவன், சிகித்ஸை பலிக்கும் என்ற திடமான எதிர்பார்வை, இவை அனைத்துமிருக்க ஆரோக்கியம் எளிதில் கிட்டும்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

கோடையில் குளிர்ந்த நீர்

மனித உடலின் வெப்பநிலை 98·4F. இதற்குச் சற்றுக் குறைந்த வெப்பமுள்ள பானீ ஜலம் கோடையில் மிகவும் இதமானது பிரியமானது. வாய், நாக்கு, உணவுக்குழாய், இரைப்பை இவைகளின் உட்போர்வை யான ஜவ்வு இந்த குளிர்ச்சியை இதமாக ஏற்றுக்கொள்கிறது. அதற்கும் ஓர் அளவு உண்டு. ஐஸ், அதுபோன்று தயாரிக்கப்பெறும் ஐஸ்கிரீம் பானம் முதலியவை 32F டிகிரி வரை இறங்கிய தட்பநிலையில் உள்ளவை. சூடு வேக்காளத்தை உண்டாக்குவதுபோல குளிர்ச்சியும் அளவிற்கு மீறும்போது வேக்காளத்தை உண்டாக்கிவிடும். ஐஸ் பண்டங்களைச் சாப்பிடும்போது ஜவ்வுகளில் ஏற்படும் அழற்சி ஜவ்வுகளின் நோய் தடுப்பு சக்தியைக் குறைத்துவிடுகிறது. உதடு, நாக்கு, தொண்டை இரைப்பையில் சிறிது சிறிதாகப் புண் ஏற்பட இதுவே காரணமாகலாம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः।

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி ஆனி	மலர்-19 இதழ் - 6	1981 ஜூன்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

अयं मे हस्तो भगवानयं मे भगवत्तरः ।
अयं मे विश्वभेषजोऽयं शिवाभिमर्शनः ।।

இறைவ! உன்னை வழிபடுவதில் ஈடுபடும் அரிய வாய்ப்பைப் பெற்றுள்ள இந்த எனது கை இறைவனின் சக்தி அனைத்தையும் பெறட்டும். துன்பத்தைத் துடைத்து இதமாக மங்களமாக வருடி உலகை மகிழச் செய்யட்டும்.

பிரமை நீங்கிச் செயல்படுவோம்

பிரமை என்றொரு நோய். தலைக்குள் ஏதோ சுற்றுவது போன்று தோன்றும். தன்னைச் சுற்றியுள்ள வீடும் கூடமும் சுற்றும். தான் அசையாதிருக்கும்போதே தன் உடல் அசைவது போன்றும் லேசாகி மேலெழுந்து பறப்பது போன்றும் தோன்றும். இப்படி உணர்வது என்னவோ உண்மைதான். ஆனால் தலைக்குள் ஒன்றும் சுற்றவில்லை; உலகமும் கூடமும் சுற்றவில்லை. தன் உடல் பறக்கவில்லை என்பதும் உண்மைதான். பிரமைக்குட்பட்டவன் இவ்விரு உணர்ச்சிகளையும் ஒருங்கே பெறுகிறான். இதில் எது உண்மை என்பதை அவன் தீர்மானிக்க முடியவில்லை. இதுதான் பிரமை. இது ஆரோக்கிய நிலை பாதிக்கப்பட்டதன் அறிகுறி. உடலின் ஆரோக்கியத்தைச் சீராக்குவதே இதற்குச் சிகித்ஸை. இதற்கு மாறாகச் சுற்றுவதாகத் தான் உணரும் பொருள்களின் சுழலைத் தடுத்து நிறுத்த முயல்வது வீண் முயற்சி. தவறான வழி. லட்சியத்தை நெருங்கமுடியாத வழி.

வாழ்நாளில் நல்லதென மனப்பூர்வமாய் உணர்வது ஒன்று ஆனால் அதைப்பற்றிப் பிறர் மறுத்துக் கூசாமல் பேசுவதைக் கேட்கும்போது அதையே வேதவாக்காக்கிச் செயல்படுவது ஒன்று. இப்படி உள்ளும் புறமும் ஒத்துப்போகாமல் வாழ்வது ஒரு பிரமை வாழ்வு.

தான் நல்லதென உணர்வதைச் செயலாக்க முடியாதபடி மனத்திடமின்மையும் செயல் துணிவின்மையும் தடையாகி உள்ளும் புறமும் ஒத்துப் போகாமல் வாழ்வது ஒரு பிரமை.

வாழ்க்கையின் எல்லாத் துறைகளையும் செயற்கை முறைக்கு இன்று உட்படுத்தியவர் பெரும்பாலானவர். சூட்டையும் குளிரையும் தாங்கும் சக்தியைச் செயற்கை முறைகளால் குறைத்துக்கொள்வது ஸஹஜமாகி விட்டது. எல்லாத் தசைகளும் இயங்குமளவில் உடல் உழைப்புக்கு இடமில்லை. அதனால் தசைகளின் வலிவும் பிராணசக்தியும் சிறுகச் சிறுகக் குறைந்து வருகிறது. இதனைச் சமாளிக்கச் செயற்கையான விடமின் சேர்க்கை தினசரி அலுவலாகிவிட்டது.

வலது கையைவிட இடதுகை வலிவில் குறைந்ததல்ல. எனினும் இடதுகை வலது கையைப்போல் பயன்படுவதில்லை. இதற்குக் காரணம் என்ன? வலதுகையைப்போல இடதுகையைப் பயன்படுத்தாமலிருப்பதனால் இது ஏற்படுகிறது. சிலர் இடதுகையாலேயே எதனையும் செய்வர். அவர்களுக்கு வலதுகை இடதுகையைப்போல் வலிவு பெற்றிருக்காது.

ஆனால் வலது கையை இழந்தவர்கள் இடது கையால் எல்லாவற்றையும் செய்கின்றனர். காலின் கட்டைவிரலிலும் அதன் அடுத்தவிரலிலும் ஊசியைப் பிடித்துக்கொண்டு மற்றொரு காலின் கட்டைவிரலாலும் அதன் அடுத்த விரலாலும் நூலைக் கோர்ப்பவர் உண்டு. கைகளை இழந்தமையால் கைகளுக்குப் பதிலாகக் கால்களைப் பயன்படுத்திவந்ததே இந்தத் திறமை வளர்ந்ததற்குக் காரணம்.

உடலின் எந்தப் பகுதியையும் சுறுசுறுப்பாக இயக்கிவந்தால் எல்லா அங்கங்களும் தம் தமது வேலைகளில் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும். செயற்கை உதவியை நாடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொண்டவர்கள் 5 கிலோ எடையுள்ள பொருளைச் சிறிது தூரம் தூக்கிச் செல்லக்கூட இயலாமல் பெருமூச்சு விடுவார்கள். மூளையின் தசை இயக்கப்பகுதி சோம்பலால் வலிவிழந்துவிடும். இதனை மாற்றிக்கொள்வது நம்மிடமே உள்ளது.

எழுபது வயதுக்கு மேற்பட்ட முதிய தம்பதிகள். அவர்கள் திடமாக உள்ளனர். அவர்களும் அவர்களது முன்னோரும் உட்புற கிராமவாசிகள். இன்று அவர்களது சந்ததியினர் பெற்றுள்ள வாழ்க்கை வசதிகளில் ஐந்து சதவிகிதம்கூடப் பெறாதவர்கள். வாழ்நாட்களை நீடிக்க வைக்கப்பெறும் இன்றைய வைத்ய வசதி அன்றில்லை. அப்படியிருந்தும்

நீண்ட ஆயுட்காலத்தைத் திடமாகக் கழிக்க அவர்களுக்கு எது உதவியது எனக் கேட்போம்.

தாத்தா கூறுகிறார்—அவரிருந்த கிராமத்தில் ஒரு வைத்யர் இருந்தார். பல கிராமங்களுக்கு அவரே வைத்யர். அதனால் இறுமாப்பு அதிகம் கொண்டவர். தாத்தாவிற்கும் அவருக்கும் ஏதோ மனத்தாங்கல். வைத்தியர் முணுமுணுத்தார்—"நாளைக்குத் தலையைக் காலை வலித்தால் என்னிடம் தானே வருவீர்—பார்த்துக்கொள்கிறேன்" என்றார். தாத்தா சாந்தமாகப் பதிலளித்தார். "வாரத்தில் ஒருநாள், மாதத்தில் இரண்டு நாட்கள், ஆறு மாதத்திற்கு ஒன்பது நாட்கள் என உபவாஸமிருக்கும் எனக்கு உம்மிடம் வர அவசியம் நேராது" என.

ஞாயிற்றுக்கிழமை தோறும் பாலும் பழமுமே (உப்பின்றி) உணவாக ஏற்பார். ஏகாதசிகளிலும் இப்படியே புரட்டாசியில் வரும் நவராத்திரி, சித்திரையில் ஸ்ரீராமநவமிக்கு முன்வரும் ஒன்பது நாட்கள் பாலும் பழமும் மட்டும் உட்கொள்வார். உப்பின்றி லேசான உணவு அவசியமாயின் எப்போதும் கோபம் போன்ற உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பிற்கு இடம் தருவதில்லை. வைத்தியர் இவரை முந்திக்கொண்டு யமனுலகுக்குச் சென்று விட்டார்.

பாட்டி கூறினாள்—"வீட்டில் புருஷர்கள் விரதமிருந்தால் நாங்களும் விரதமிருப்போம். அதனால் எளிதில் உடலைச் சிக்கென வைத்துக் கொண்டோம். கருத்தரித்தபோதும் பிள்ளைப் பேற்றிற்குப் பின்னரும் சில மாதங்கள் இந்தக் கடுமையான விரதங்களை விட்டுவிடுவோம். எங்களுக்கெனத் தனித்து சில விசேஷப் பண்டிகைகள் உண்டு. அதற்கான கடுமையான உணவு நியமங்கள் உண்டு. காலாகாலத்தில் விவாஹம் ஆகவேண்டுமென்று சிறுவயதிலேயே விரதம் உபவாஸம் முதலியவற்றைக் கடைப்பிடித்தோம் அதனால் பெண்கள் பேருண்டிக் காரர்கள் என்ற கெட்டபெயருக்கு எளிதில் ஆட்படாமல் இருந்தோம்.

எங்கள் வாழ்க்கையில் எங்களை வாழவைத்தவை ஐந்து. அடுப்பு, எந்திரம், மத்து, பசு, உரல் என. இவை நாங்கள் வழிபடும் தேவதைகள் எனலாம். அடுப்பங்கரையில் குனிந்து எழுந்து சுறுசுறுப்புடன் 15-16 மணி நேரம் வேலை செய்வோம். எந்திரமும் மத்தும் உரலும் கை, மார்பு, விலா, இடுப்பு முதலிய இடங்களிலுள்ள தசைகள் வலிவடையவும் ஊளைச் சதை தொங்காமலிருக்கவும் உதவின. இடுப்பு பருக்காது. கெண்டைச் சதை இறுகாது. கழுத்தில் ஸ்பாண்டிலோஸிஸ்க்கான பட்டிக்கு அவசியமில்லை. தயிர் கடைவது, அரிசி புடைப்பது, குத்துவது முதலியன நல்ல உணவுப் பொருள் கிட்ட வழிவகுத்தன. செக்கான் பாச்சை புழு மக்கல் மடிசல் என்ற குறைகள் இல்லை. மாடு கன்றுகளை அன்புடன் பரிபாலிக்கும் பழக்கத்தால் வேலையில் ஏற்றத்தாழ்வு மனப்பான்மைக்கிடமிருந்ததில்லை.

மனத்தின் அமைதி, குடும்பத்தின் அரவணைப்பு, உழைக்கும் உடல், உணர்ச்சித் தேக்கத்திற்கு இடமின்மை, உபவாசம் விரதம் உழைப்பிற்குப் பின் நல்ல ஓய்வு இவை அனைத்தும் உதவின. எட்டடிக்கு எட்டடிக்குள் சுற்றிச்சுற்றி வரத் தேவையில்லை. சிறுகச் சிறுகப் பல தடவை உண்பதில்லை. சோம்பல், குமுறல் இதற்கு இடமில்லை. அதனால் வைத்திய வசதியும் வாழ்க்கை வசதியும் பெருதிருந்தும் திடமாக வாழ்ந்தோம்.''

இத்தனையும் நமக்கும் புரிகிறது. அவசியம் கையாளத்தக்கவை என்றும் உள்மனம் தெரிவிக்கிறது. வெளிமனம் சொகுசுக்கும் செயற்கைக்கும் வழிகாட்டுகிறது. இந்தப் பிரமை பிடித்த வாழ்க்கை செய்வகை அறியாதபடி திகைக்கவைக்கிறது. எளிய வாழ்க்கை முறைகளை அமைத்துக் கொள்ளலாம். சபலத்திற்கு இடம் தராமல் கட்டுப்பாட்டுடன் வாழலாம். போலி முறைகளைக் கைவிடலாம். சுகவாழ்வு பெறலாம்.

பிரமை அகலத் தன்னைச் சீர்செய்து கொள்வதுதான் நல்ல வழி. சூழ்நிலையைக் குற்றம் சாட்டிப் பொறுப்பாளியாக்குவதால் லாபமில்லை. அவரவர் தம் தமது வாழ்க்கையைச் சீரமைத்துக்கொள்ள ஸமுதாயம் தானே சீர்திருந்திவிடும். ★

கேள்வி - பதில்

☐ **செயற்கை உரங்களால் வளர்க்கப்பெற்ற கறிகாய்களை உண்பதால் கெடுதல் உண்டா?**

செயற்கை முறையில் ஊட்டம் பெறும் பயிர் சுயவலிவு குன்றியதாகக் காண்கிறது. சுயவலிவின்மையால் பூச்சிகளால் எளிதில் அழிகிறது. இயற்கையான உரம் பெறுபவைகள் சுயவலிவுள்ளவை. பூச்சிகளால் எளிதில் அழிவதில்லை. இயற்கைப்பயிர் சுயவலிவு மிக்கதாகையால் உணவாகும்போது நல்ல வலிவுதரும். உருவில் பருத்த கறிகாய்களை அளவில் அதிகம் ஏற்றாலும் பலன் குறைவே.

செயற்கை உரங்களால் பயிரானவைகளைப் பூச்சிகளிலிருந்தும் பாதுகாக்க விஷமருந்து தெளிக்கப்பெறுகிறது. விஷம் சிறிதளவே. எனினும் தொடர்ந்து கறிகாய்களில் படியும்போது அதன் சிறிதளவாவது கறிகாய்களுடன் கலந்து உண்பவரிடம் சேரலாம். அதன் பின்விளைவும் சிந்திக்கத்தக்கதே.

☐ **ஜீர்ணமாகாமல் ஒரிருதடவை தளர்ந்து பெருமலமாகப் போகிறது. என்ன செய்ய?**

சுண்டியாதி சூர்ணம்—சுக்கு, ஆனைக்கொம்பன் அதிவிடயம், பெருங்காயம், கோரைக்கிழங்கு, கசப்பு வெட்பாலையரிசி, சித்திரமூலப் பட்டை என 6 சரக்குகள். பெருங்காயத்தை நல்லெண்ணெய் அல்லது

நெய்விட்டுப் பொரித்துக்கொள்ளவும். சமஅளவு சேர்த்துத் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். ½-1 ஸ்பூன் தினம் 2-3 வேளை புளிக்காதமோர், வென்னீர், ஓமவென்னீர் இவற்றில் ஒன்றுடன் சாப்பிடவும். பசி, ஜீர்ணசக்தி அதிகமாகும். குழந்தைகளுக்கு வயதுக்கேற்பக் குறைத்துக் கொடுக்கலாம். தேன் அல்லது சர்க்கரை கலந்த ஜலத்துடன் கொடுப்பது நல்லது.

☐ **இரவில் தூங்கும்போது திடீரென விழிப்பேற்பட்டுத் தொடர்ந்து வரட்டிருமல் ஏற்படுகிறது. என்ன செய்ய ?**

உள்நாக்கு நீண்டிருக்கலாம். தூங்கியபின் அது தளர்ந்து தொண்டையின் அடித்தளத்தைத்தொட குறுகுறுப்பேற்பட்டு இருமல் வரும். இரவு படுக்குமுன்னும் காலையிலும் தொண்டையில் உள்நாக்கு தளராதிருக்க உதவும் பூச்சுகளைத் தடவிக்கொள்ளலாம். கடுக்காய் தான்றிக்காய் மாசிக்காய் இவற்றில் ஒன்றைத் தூளாக்கித் தேனில் குழப்பித் தொண்டையில் தடவலாம். தான்றிக்காயின் விதையை நீக்கி மேல் ஓட்டைமட்டும் பாக்குச் சீவல்போல் வாயில் அடக்கிக்கொண்டு உமிழ் நீரை விழுங்கத் துவர்ப்பால் தொண்டைச்சதை இறுகி இருமல் நிற்கும்.

உஷ்ணத்தால் இருமலாம். திராக்ஷை, வால்மிளகு, மிளகு இவற்றில் ஒன்றை நெய்யில் பொரித்துப் படுக்குமுன் நெய்யுடன் சாப்பிட்டுவர இதம் தரும்.

உணவை பின் மாலைவேளையிலோ, இரவு 7 மணிக்குள்ளாகவோ சாப்பிட்டுப் பின் உறங்குவதற்குமுன் பாஸ்கரலவணம் 1 ஸ்பூன் வென்னீரில் கலந்து சாப்பிட அஜீர்ணத்தால் வரும் இரவு இருமல் நிற்கும்.

☐ **பற்களில் ஓட்டை. வெள்ளித்தூளால் அதனை அடைத்தால் நல்லதுதானே ?**

நல்லது. பற்களின் இடைவெளியில் உணவு தங்கி அழுகி வெளிப்படாமல் பற்களில் உள்ள நரம்பு மண்டலத்தையும் சுற்றுச்சுவரையும் பாதிக்கும். மற்ற பற்களையும் பாதிக்கக்கூடும். அதனால் பற்களை நிரப்பி இடுக்கில்லாமல் செய்யும் சிகித்ஸை நல்லதே ஆனால்? பாதரசம் கலந்த ஈய-வெள்ளிப்பொடி பெரும்பாலும் நிரப்பப் பயன்படுத்தப் பெறுகிறது, சரியானபடி இக்கலவை அமையாவிடில் இதிலிருந்து பிரிந்த பாதரசத்தின் நெடி சிறிது சிறிதாக வெளியாகி ரத்தத்தில் கலந்தால், உடலில் ஏதேனும் ஒரு பகுதியில் குலுக்குதல், சிறிது கவனக்குறைவு, ஞாபகமறதி, கண் பார்வை மங்குதல், ரத்த அழுத்தக் குறைவு, நரம்புத்தளர்ச்சி முதலியவை லேசாகக் கண்டு அதிகமாகக்கூடும். நல்ல நிபுணரிடம் பற்களை நிரப்பிக் கொண்டு இவைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

☐ **நோய் யாருக்கு அதிகம் ஏற்படுகிறது ?**

1. அறிவாளி — உடல் உழைப்பு குறைந்தவர். உடல் மன ஆரோக்கியத்தைப்பற்றிச் சிந்திக்காதவர், கற்பனை உலகில் வாழ்பவர்,

உடலைப்பற்றிச் சிந்திப்பது ஈனச்செயல் எனக் கருதுபவர். 2. **அரசியல்வாதி** — மலமூத்திர வேகங்களையும் அதுபோன்றவற்றையும் முறையற்று அடக்குபவர், வேளைகெட்டு உண்பவர், பசி, நித்திரை முதலியவற்றில் காலவரையை மீறுபவர், நெருக்கடிகளைப்பற்றியே கனவிலும் நினைவிலும் சிந்திப்பவர். 3. **வியாபாரி**—வியாபாரம் நன்கு நடந்தாலும் பசி தாகம் உணராதவர், கெட்டாலும் அப்படியே. பேராசை, கோபம், சோகம், ஏக்கம் என மாறிமாறி உணர்ச்சி வசப்படுபவர். இவர்கள் தாம் அறிவாளி, அரசியல்வாதி, வியாபாரி என்பதை மறந்து சிறிதாவது மனிதன் என்ற உணர்வுடன் வாழக் கற்றுக்கொண்டால் இவர்களும் நோயற்றிருப்பார்கள். (சரகர்)

☐ **தலையில் பொடுகு அதிகமுள்ளது. என்ன செய்ய?**

பொடுதலை என்று ஒரு பச்சிலை. ஆறு குளம் குட்டைகளின் கரையோரங்களில் பயிராவது. இதன் எல்லாப் பகுதிகளையும் சேர்த்து இடித்தெடுத்த சாறும் நல்லெண்ணெய்யும் சம அளவு சேர்த்து வெயிலில் சாறு சுண்டுமளவு வைக்கவும். தலையில் தோல் வரட்சியால் ஏற்படும் பொடுகில் அதனை விரல்களில் தேய்த்து மயிர்க்காலில் அழுந்தத் தேய்த்துப் பிறகு ஸ்நானம் செய்துவரப் பொடுகு மறையும். பொடுதலையை அப்படியே அரைத்துத் தலையில் தடவி ஸ்நானம் செய்வது உண்டு. ★

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி
ஆடி
மலர் 19

1981
ஜூலை
இதழ் 7

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

सर्वे शारीरदोषा भवन्ति ग्राम्याहारात् अम्ललवण-कटुक-क्षार-शुष्कशाक-मांस-तिल-पलल-पिष्टान्न भोजिनाम् ।।

முறையற்று மனம்போனபடி உடலுக்கொவ்வாததை உண்பதும், புளிப்பும் உப்பும் உரைப்பும் அதிகமாகச் சேர்ந்ததும், அப்பளக்காரம் சோடா உப்பு போன்றவை அதிகம் சேர்ந்ததும், குளிரால் விறைத்தும் உலர்ந்தும் சுவையற்றிருக்கும் கறிகாய்களும் புலாலும் சேர்ப்பதும், எள்ளும் எள்ளின் எண்ணெய்யும் இட்லி தோசை போன்ற மாவாலான பணியாரங்களும் உணவில் அதிக அளவில் தொடர்ந்து சேர்வதும் உடல் நலனைக் கெடுக்கும் எல்லா தோஷங்களையும் தோற்றுவிக்கும்.

— சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு *தனிப்பிரதி 60 காசுகள்*

வாக்படர் காட்டும் வாழ்க்கை முறை

जनस्याशयमालक्ष्य यो यथा परितुष्यति ।
तं तथैवानुवर्तेत पराराधनपण्डितः ॥

மனிதன் சூழ்நிலையை எதிர்த்து வாழமுடியாது. அக்கம்பக்கத்தில் வாழ்பவர், நண்பர்கள், சுற்றத்தினர் முதலானவர்களின் கருத்துக்கெதிராகத் தன் வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ள முடியாது. அப்படி மற்றவர் கருத்தை மதிக்காமல் செயல்படுபவன் பிறரது ஏச்சிற்கும் பேச்சிற்கும் இடமாவான். அவனை ந்ருசம்ஸன் என்பர். அப்படி நடப்பது முறையல்ல. பலரது கருத்து தன்னொருவனின் கருத்தைவிட நேர்மையானதாகவும் இருக்கக்கூடும். அதனால் சுற்றத்தின் கருத்தைக் கருத்தூன்றிக் கவனித்து அவரவர் தன் நடத்தையால் மகிழ்ச்சியுறும்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும். சுற்றமும் சூழலும் திருப்தியுறும் வகையில் வாழ்வதில் தேர்ந்தவனாக இருப்பது அவசியம்.

— வாக்படர் - அஷ்டாங்க ஹிருதயம்

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி ஆடி | மலர்-19 இதழ்-7 | 1981 ஜூலை

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

आयुर्बलं यशो वर्चः प्रजाः पशुवसूनि च ।
ब्रह्म प्रज्ञां च मेधां च त्वं नो देहि वनस्पते ॥

விடியற்காலையில் பல் துலக்குவதிலிருந்து தொடங்கிப் பல வகைகளில் என் வாழ்க்கையில் பயன்படும் மரம் செடி கொடி வகைகளே! எனக்கு நீண்ட ஆயுள், வலிவு, புகழ், மேனி ஒளி, மக்கட் செல்வம், கால்நடைச் செல்வம், பணச்செல்வம், பேரறிவு, நூலறிவு, நுண்ணறிவு இவற்றை அளிப்பாயாக!

நாகரிகமும் நோய்களும்

புள்ளி விபர நிபுணர்கள் சராசரி மனிதனின் ஆயுள் முன்னைவிட இப்போது நீடித்திருப்பதாகக் கூறுகின்றனர். கர்ப்பிணிகளின் பராமரிப்பும் சிசுக்களின் பராமரிப்பும் முன்னைவிட நன்கு அமைந்து வருவதால் சிசு மரணவிகிதம் மிகக் குறைந்துள்ளது என்கின்றனர். ஆனால் ஆஸ்பத்திரிகளின தேவை நாட்டில் அதிகப்படுகிறதென்பதோ நாம் அறிந்த உண்மை. மரணவிகிதம் குறைந்த போதிலும் நோய்வாய்ப்படுபவரின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிக்கொண்டு வருவதுடன், நோயாளிகளின் வியாதி உடனுக்குடன் குணமாகாமல் நீண்ட காலத்தளவில் நோய்வாய்ப் படுபவர் அதிகமாகிக்கொண்டு வருகின்றனர். அடிக்கடி நோய்வாய்ப் படுவது ஏதனால்?

இதுபற்றி சற்று சிந்திக்கவேண்டும். சரகர் நோய் அதிகம் ஏற்படக் காரணம் என்ன என்று ஒரு குறிப்பு தருகிறார்.

ஸர்வே சாரீர தோஷா பவந்தி க்ராம்யாஹாராத் அம்ல லவண கடுகக்ஷார சுஷ்கசாக மாம்ஸ தில பலல பிஷ்டாந்ந போஜிநாம் விரூட நவசூக சமீதான்ய விருத்த அஸாத்ம்ய ரூக்ஷ க்ஷார அபிஷ்யந்தி போஜிநாம் க்லிந்ந குரு பூதி பர்யுஷித போஜிநாம் விஷம அத்யசன ப்ராயாணும் திவா ஸ்வப்ந ஸ்திரீ மத்ய நித்யாநாம் விஷம அதிமாத்ர வ்யாயாம ஸம்க்ஷோபித சரீராணும் பய க்ரோத சோக லோப மோஹ ஆயாஸ பஹுலாநாம்.

"வாழ்க்கையில் இயற்கை முறையை விட்டுச் செயற்கையான உணவு முறைகளை அதிகம் கையாள்பவர், புளிப்பு உப்பு உரைப்பு அதிகமுள்ள உணவு அப்பளக்காரம் ஸோடா உப்பு முதலியவைகள் அதிகம் கலந்த உணவு, காய்ந்த கறிகாய் — அல்லது குளிரால் விரைத்துப்போன கறி காய்கள், காய்ந்த மாமிசம், எள்ளு, எள்ளின் விளைவான நல்லெண்ணெய் அதிகம் சேர்ந்த பொருள், மாப்பண்டங்கள் இவைகளை அதிக அளவில் சேர்த்துக்கொள்பவர், முளைவிட்ட தானியம், புதிதாக அறுவடையான கோதுமை அரிசி பயறு துவரை உளுந்து முதலியவை, உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத உணவு, நெய்ப்பே இல்லாத வறண்ட உணவு, ரத்தக்குழாய் உணவுக் குழாய் இவைகளில் தடிப்பு ஏற்படுத்தக்கூடியவை (Cholestrolஐ அதிகப்படுத்துபவை), உணவாகத் தயாரித்து அதிகக் காலமானபடியால் உள்ளே கொசகொசத்துப்போனவை, முன் உணவு ஜீர்ணமாகாமலிருக் கும்போதே அடிக்கடி உணவு கொள்ளுதல், பாலுடன் புளிப்பானவை என்பதைப்போல முரண்படும் உணவு, தினமும் பகல் தூக்கம், உடலுறவு அதிகம் கொள்ளத் தூண்டும் சூழ்நிலை, மதுபானம், அவனவன் மன உடல் வலிவிற்கு மீறி உடலைக் களைக்கவைக்கும் உழைப்பு, பயம் கோபம் சோகம் பேராசை ஏமாற்றம் இவைகளை அளிக்கும் சூழ்நிலை, மனத்தையும் புத்தி யையும் அழுத்தும் வேலைச் சுமை இவை எல்லாமே உடலின் பல்வேறு பகுதிகளின் சமநிலையைக் கெடுத்துவிடுகின்றன."

அதோ அநிமித்தம் ஹி சிதிலீபவந்தி மாம்ஸாநி விமுச்யந்தே ஸந்தய: விதஹ்யதே ரக்தம்:, விஷ்யந்ததே சாநல்பம் மேத:, ந ஸந்தீ யதே அஸ்திஷு மஜ்ஜா, சுக்ரம் ந ப்ரவர்த்தே, க்ஷயம் உபைதி ஓஜ: ஸ ஏவம்பூதோ க்லாயதி, ஸீததி, நித்ராதந்த்ராலஸ்யஸமந்விதோ நிருத்ஸாஹ: ச்வஸிதி, அஸமர்த்தச் சேஷ்டாநாம் சாரீரமானஸீநாம் நஷ்டஸ்ம்ருதி புத்திச் சாயோ ரோகாணுமதிஷ்டான பூத : ந ஸர்வமாயு ரவாப்நோதி.

(சரகஸம்ஹிதை சிகித்ஸை – 1-2-3)

"இப்படிக் கெடுதி விளைவிக்கும் உணவும் சூழ்நிலையும் நடையுடை பாவனைகளும் தசைகளை வலிவிழக்கச் செய்கின்றன. தசைகள் தளர்வ தால் சிறு வயதிலேயே முதிர்ந்த தோற்றம் ஏற்படுகிறது. பூட்டுகள் எளிதில் கலகலத்துவிடுகின்றன. ரத்தத்தில் புளிப்பு அதிகமாகிறது.

கொழுப்பு நீர்த்து ரத்தக்குழாய் முதலியவைகளை அடைத்துகொள்ளும். எலும்பினுள் ரத்த உத்பத்திக் கேந்திரமான மஜ்ஜ தாது (marrow) பூரணத்துவமடைவதில்லை. சுக்லதாது சரியே வெளியாவதில்லை தாது சத்து குறைகின்றது. அதனாலே மனிதன எளிதில் களைத்துவிடுகிறான. அவனுக்கு அடிக்கடி தூண்டுதலளிக்க மருந்து உதவி தேவைப்படும். தூக்கமும் சோம்பலும் அசதியும் அடிக்கடி ஏற்பட்டு உத்ஸாஹமின்றி எப்போதும் பெருமூச்சு விட்டுக்கொண்டிருப்பான். உடலாலோ மனத்தாலோ அவனால் உழைக்கமுடியாது. மறதி அதிகம், பகுத்தறிவு குறையும். எதிலும் வெறுப்பு காணும். அதனால் எந்த நோய்க்கும் அவன் ஏற்ற இருப்பிடமாக மாறிவிடுவான். முழு வாழ்க்கை அவனால் வாழமுடியாது''

இன்றைய நாகரிக வாழ்க்கையை இதைவிட அழகாகப் படம் பிடிக்க முடியாது. சரகரின் நோய்வரும் காரணமனைத்தையும் இன்றைய சமுதாயம் விரும்பியோ விரும்பாமலோ சிரத்தையுடன் கடைபிடித்து வருகிறது. அதனால் ஆஸ்பத்திரிகளின் தேவை அதிகமாவதில் ஆச்சரியமென்ன?

கேள்வி - பதில்

□ சிசுக்களுக்கான உரை மருந்து தயாரிப்பது எப்படி?

கடுக்காய், சித்தரத்தை சுக்கு ஜாதிக்காய், மாசிக்காய், வசம்பு என்ற 6 கடைச்சரக்குகள். நெல்லைப் புழுக்குவதற்கு வேகவைக்கும் போது நெல்லுடன் இவைகளை அப்படியே வெள்ளைத்துணியில் முடித்து வைத்து வைக்கவும் அரை வேக்காடு ஏற்பட்டதும். (காய்களை அழுத்தினால் அழுந்தும் பதம் வந்தவுடன்) எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். உரை மருந்து தயார்.

கையகலத்திலுள்ள உரைகல் ஒன்று தேவை. அதில் வென்னீர், வெற்றிலைச்சாறு, துளசிச்சாறு, ஓமகஷாயம், இஞ்சிச்சாறு இவைகளில் ஒன்றைவிட்டு ஒவ்வொன்றையும் வயதிற்கேற்றபடி 2 - 15 தடவை உரைத்து வந்த விழுதைத் தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கவும். வாயு, சளி - வென்னீர். சளி, மப்பு - வெற்றிலைச்சாறு, துளசிச் சாறு, தேன். வயிறு மந்தம், வயிற்றுப்போக்கு - ஓமகஷாயம், தேன். மப்பு ஜ்வரம் வாந்தி - இஞ்சிச்சாறு, தேன் என்று அனுபானம் மாற்றி அமைத்துக்கொள்ளலாம்.

கடுக்காய் - நல்ல ஜீர்ண சக்தி, பசி தரும், மலத்தை இளக்கும். புளிப்பு அதிகமாவதைத் தடுக்கும் அஜீர்ண பேதியைத் தடுக்கும். குடல், இரைப்பை, கல்லீரல் சரியே இயங்கச் செய்யும்.

சுக்கு – வயிற்றில் வாயு சேரவிடாது. வயிறு உப்புசம், மலஜலம் சரியாக வெளியேருதிருத்தல், மப்பால் வயிற்றுவலி, அஜீர்ணம், வாந்தி இவற்றைப் போக்கும். வயிற்றில் அழற்சி, கடுப்புடன் சீதத்துடன் மலம் வெளியாதல், ரத்தப்போக்கு இவை இருந்தால் சுக்கை உரைத்துக் கொடுக்கக்கூடாது.

சித்தரத்தை - தொண்டை மார்பு இவற்றில் கபக்கட்டு, உடலில் கடுப்புவலி இவற்றில் நல்லது எண்ணெய் தேய்த்தால் ஜ்வரம் சளி பிடிக்கும் என்ற நிலையில் இதனைத் தொடர்ந்து கொடுக்கலாம். எண்ணெய்க் குளி, சாதாரணக் குளி ஆனவுடன் இதையும் கடுக்காயையும் அதிக அளவில் சேர்த்து மற்றவற்றுடன் உரைத்துக்கொடுக்க சளி ஜுரம் ஏற்படாது. தொண்டை-வாய்ப்புண், வரட்டிருமல், வயிற்று வேக்காளம் உள்ள நிலையில் சித்தரத்தையைக் கொடுக்கக்கூடாது. கபக்கட்டுள்ள நிலையில் இதனையும் சுக்கையும் அதிகம் உபயோகிக்கலாம்.

ஜாதிக்காய் - இரைப்பையை நன்கு தூண்டி, ருசி சுவை கூட்டி, பசி ஜீர்ண சக்தி தரும் சிடுசிடுப்பு, பரபரப்பு, கிடைகொள்ளாமல் அழுகை முதலியதைக் குறைத்து அமைதியாகத் தூக்கம் வரச் செய்யும் (குழந்தையின் தூக்கத்தைப் பெரிதும் விரும்பும் தாய் இதனை அதிக அளவில் அடிக்கடி உரைத்துக்கொடுக்க விரும்பலாம். அதிக அளவில் மயக்கமும் நரம்புத்தளர்ச்சியும் தரக்கூடியது என்பது கவனத்திற்குரியது.) இளகிச் சூட்டுடன் அடிக்கடி மலம் போவதை இது தடுக்கும். இயற்கையாக அல்லது தற்காலிகமாக மலபந்தமுள்ள குழந்தைகளுக்கு இதனைத் தவிர்ப்பது நல்லது, அல்லது மிகக் குறைந்த அளவில் கொடுக்கலாம்.

மாசிக்காய் - வேக்காளத்தைக் குறைக்கும். வாய்ப்புண், இரைப்பைப்புண், குடல்புண் இவற்றையும் குறைக்கும். பற்களைக் கெட்டியாக அழகாக வளரச் செய்யும். உடலில் விஷசக்தி பரவாமல் தடுக்கும். சிறுநீர் தாராளமாக வெளியாகும். தொண்டைச்சதை வளர்ச்சி, உள்நாக்கு வளர்ச்சி, சீத ரத்தத்துடன் மலப்போக்கு, வாயில் வானீர் அதிகம் பெருகுதல் இவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும்.

வசம்பு - இதுவும் கடுக்காயும் பிள்ளை வளர்ப்பான் என்ற பெயர் பெற்றவை. பசியின்மை, சுறுசுறுப்பின்மை, ருசியின்மை இவற்றைப் போக்கும். பரபரப்பு சிடுசிடுப்பு அமைதியின்மை இதனைச் சீராக்கும். பால் ஜீர்ணமாகாமல் வெளுத்து மலம் போவது, கீரிப்பூச்சி, உப்புசம், வயிற்றுவலி, மார்பில் கபச்சேர்க்கை இவற்றைப் போக்கும். உடல் சீராக வளர உதவும்.

காரமருந்து என இவற்றிற்குப் பெயர். அதனால் உரைத்த மருந்தைச் சிறுகச் சிறுகப் புகட்டவேண்டும். தேன் சர்க்கரை சேர்த்து இனியதாக ஆக்கிக்கொள்ள வேண்டும். சிசு பிறந்து 10-15 நாட்களிலிருந்து 5-6

வயது வரை கொடுக்கலாம். சிறு சிசுவிற்கு 1-2 உரைப்பு போதும். 5-வயது சிசுவிற்கு 10-15 உரைப்பு வரை தேவைப்படும். சமயோசிதப் படி ஒன்றிரண்டைத் தவிர்த்தும் கூட்டியும் அளவைக் குறைத்தும் கூட்டியும் தாய் நிதானமும் பகுத்தறிவும் துணைகொண்டு கொடுக்க டாக்டர் உதவி அதிகம் தேவைப்படாது.

☐ **தேங்காய் எனக்கு ஒத்துக்கொள்வதில்லை. வாயில் நீர் சுரக்கும். வாந்தி, பேதி, தலைசுற்றுதல், நாவரட்சி காணும். என்ன செய்யலாம்?**

உமது நிலையில் தேங்காய் ஒரு விஷப்பொருள். அதனை உபயோகப் படுத்தாதிருப்பது நல்லது நிர்ப்பந்தத்தாலோ தெரியாமலோ சேர்க்க வேண்டி வந்தால் வெல்லம் அல்லது பச்சரிசியை வாயிலிட்டு மெதுவாக மென்று கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதன் சாற்றைச் சுவைத்து விழுங்குவது இந்தப் பின் விளைவுகளை ஓரளவு மாற்றும். வேர்க்கடலையும் இந்த மாதிரி சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. அவர்களும் இதனையே செய்யலாம். தேங்காயும் கடலையும் எள்ளும் எண்ணெய் வித்துக்கள். ஜீர்ணகோசத்தில் எண்ணெய் வித்துக்கள் சேரும்போது இத்தகைய குமுறல்கள் ஏற்படலாம். வெல்லத்துடன் சாப்பிட இந்த சிரமம் குறையும்.

☐ **வயிற்று வேக்காளத்துடன் அடிக்கடி சீதபேதி, வயிற்றில் கடுமையானவலி. இதற்குச் சாப்பிட்ட மருந்துகள் கணக்கில் அடங்காது. பச்சிலை ஏதேனும் தொடர்ந்து சாப்பிடலாமா?**

பொடுதலை—ஆறு குளம் முதலியவற்றின் கரைகளில் தானே முளைப்பது. காய் திப்பிலியை ஒத்திருப்பதால் காட்டுத்திப்பிலி என்பர். இதனை கீரைபோல் வதக்கிச் சாறுபிழிந்து தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரவும். வலி கடுமையாயிருந்தால் சோம்போ ஜீரகமோ சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இதனை விழுதாக அரைத்துப் புளிக்காத மோரில் கலக்கிச் சாப்பிடலாம்.

☐ **நெய் சேர்ந்த பக்ஷணங்கள் எனக்கு ஒத்துக்கொள்வதில்லை. வயிற்றில் மந்தம், கன உணர்ச்சி காண்கிறது. என்ன செய்ய?**

இந்நிலை கண்டால் பசுவின் பாலை ஆடை புடைக்க இளம் தீயில் மெதுவாகக் காய்ச்சி ஆடை நீக்கி அதனைக் குடித்தால் அது உள்ளே தங்கியுள்ள நெய்ப்பைப பிரித்துத் தன்னுடன் சேர்த்து ஜீர்ணிக்கச் செய்துவிடும். பாஸ்கரலவணமும் ஹிங்குவசாதி சூர்ணமும் ஆயுர்வேத ஔஷத சாலைகளில் கிடைக்கும் மருந்துகள். 1-2 டீஸ்பூன் அளவு தினமும் 2-3 வேளை சாப்பிட ஜீர்ணமாகாமல் ஸ்தம்பித்து நிற்கும் கொழுப்பு சத்து ஜீர்ணமாகும்.

☐ **விடியற்காலையில் வேலைக்குச் செல்லும் நான் தயிர் சாதத்தைக் கையில் எடுத்துச்செல்கிறேன். நடுப்பகலில் அதைச் சாப்பிடும்போது அது நன்கு புளித்துவிடுகிறது. அதனால் சுறுசுறுப்பின்மை, பெருமலமாகப் பேதி, சோம்பல், சோர்வு, கலக்கம், தூக்கம் என்று வரிசையாக ஏற்படுகிறது. வேறு உணவு ஒத்துக்கொள்வதில்லை. என்ன செய்ய?**

தயிர் புளித்தது. அன்னமும் சில்லிட்டது. தயிரில் ஊறியது அதனால் மந்தகுணம் மிகுந்துள்ளது. கடுகை நெய்யில் அல்லது நல்லெண்ணெய்யில் பொரித்துத் தூளாக்கிக் கையில் வைத்திருக்கவும். உணவேற்கும்போது ½-1 ஸ்பூன் சேர்த்துச் சாப்பிடத் தயிரின் மந்தகுணம் குறைந்துவிடும். சோர்வு முதலியவை இருக்காது.

☐ **பற்களில் நோய் ஏற்பட்டு எல்லாப் பற்களையும் அகற்ற நேர்ந்தது. உணவை மென்று சாப்பிட முடியாததால் 'மிக்ஸி'யிலிட்டு அரைத்து உண்டேன். செரிக்கவில்லை. ஏன்?**

வெந்த அரிசியை அம்மியில் அல்லது மிக்ஸியில் கூழாக அரைத்து உண்ணும்போது கெட்டியான களிபோல் அது இரைப்பையில் ஒட்டிக் கொள்ளும். நெகிழாது. அரைத்த உணவை நீரில் அல்லது மோரில் அல்லது மற்றவற்றில் கரைத்து உண்டாலும் வயிற்றில் அது பிசின் பூசிய ஜெல்லிபோல் தனித்து நிற்கும். இரைப்பையில் ஜீரணத்திரவங்கள் உட்புகுந்து அதனை செரிக்கச் செய்யமுடியாது இரைப்பையில் செரியாமல் கனத்த அது கனம் காரணமாக சிறு குடலில் போகும்போது ஜவ்வுபோல் சுற்றுச் சுவர்களில் ஒட்டிப் பாதையை அடைக்கக்கூடும். விஷமித்த உணவாகி விஷத்தன்மையைப் பரப்பக்கூடும். அரைதத சாதம் விஷம் என்றே சொல்வர்.

கோந்து பசை கிடைக்காதவிடத்தில் சாதத்தை அரைத்துப் பயன் படுத்துவதுண்டு. அதுபோல் சுலுக்கு, சதை பரளல் முதலியவற்றிற்கு சாதத்தையும் வசம்புக் கரியையும் அரைத்துப் பத்துப் போடுவதுண்டு. சமையலுக்கு உதவும் அம்மியில் இந்த முறைக்காக சாதத்தை அரைகக அனுமதிக்க மாட்டார்கள், அரைத்த அன்னம விஷம். அது அம்மியில் ஒட்டிக்கொண்டு அலம்பின பிறகும் போகாதிருந்தால் துவையல் முதலியவற்றுடன் சேர்ந்து குடலைக் கெடுத்துவிடும் என்று பயப்படுவர்.

மாவாக்கிய அரிசி முதலியவை வேகவைக்கப்படும்போது இதேநிலை தானே என்ற கேள்வி எழும். மிகநுண்ணிய அரிசிமாப்பொடி வெந்ததும் மலர்ந்து விரிந்து விடுகிறது அதில் இரைப்பையிலுள்ள ஜீரணத்திரவங்கள் உட்புகுந்து அதனைச்செரித்துவிடும். இங்கு அந்த வெந்த மாவை

மறுபடி மிக்ஸியில் அரைப்பதுபோலத்தான் அரிசி அன்னத்தை அரைப்பதும் அமைகிறது. அதனால் ஜவ்வு போன்ற பிசிபிசிப்பு இதில் அதிகம் என்பதே விசேஷம்.

□ **விடியற்காலையில் புளிப்பு மிகுந்து வாந்தி வருகிறது. புளித்தும் கசந்தும் நீராக வாந்தி எடுக்கிறது. வேறு வேதனை இல்லை. என்ன செய்ய ?**

சம்பா கோதுமையை லேசாக வறுத்துத் திருவையில் அரைத்து அத்துடன் அரைப்பங்கு தூளான சர்க்கரை சேர்த்துத் தலைமாட்டில் வைத்துக்கொள்ளவும். தேவையாயினும் சிறிது நெய்யும் சேர்க்கலாம். விடியற்காலை 4-5 மணிக்குப் படுக்கையில் இருந்தபடியே இந்தத் தூளில் 2-4 ஸ்பூன் சாப்பிட்டு ஜலம் பருகிவிட்டு உடன் படுத்துவிடவும். தூங்க முடிந்தால் ½-1 மணிநேரம் தூங்கி எழுவதும் நல்லதே. 10-15 நாட்கள் இவ்விதம் சாப்பிட இந்த வாந்தி நிற்கும். இதைக் கர்ப்பிணிகள், பித்தப் புண் ஏற்பட்டு வயிற்றுவலி யுள்ளவர்கள் இப்படிச் சாப்பிடுவது நல்லது.

★

தீரனாகச் செயல் புரிவாய்! நம்பிக்கையுடன் எதிர்பார்ப்பாய்!
பலன் கிடைக்கும்வரை பொறுத்திருப்பாய்!

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

துர்மதி

ஆவணி

மலர் 19

★

1981

ஆகஸ்டு

இதழ் 8

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

नक्तंदिनानि मे यान्ति कथंभूतस्य संप्रति ।
दुःखभाक् न भवति एवं नित्यं सन्निहितस्मृतिः ।।

இரவு படுக்குமுன் சிறிது சிந்தனை தேவை. இன்று பகல் பொழுதைக் கழித்தவிதம், நேற்றிரவைக் கழித்த விதம், இரண்டும் சிந்தனைக்குரியவை. நேரான முறையால் ஏற்பட்ட நன்மை, மனநிறைவு, சீர்கெட்ட முறையால் ஏற்பட்ட உடல்-மனப் பாதிப்பு, இரண்டின் பின் விளைவுகள், இவற்றைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்து, அதன் அடிப்படையில் நாளது வாழ்க்கை முறையில் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவை அனைத்தையும் தினமும் சிந்திக்கவேண்டும். சிந்திப்பது செயலுடன் நெருங்கி இருக்கவேண்டும். செயல் சிந்தனையுடன் நெருங்கி இருக்கவேண்டும். இப்படி நினைப்பவன் துக்கமடைவதில்லை.

– வாக்படர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

சுகம் தருபவை ஆறு

आरोग्यं आनृण्यं अविप्रवासः सद्भिर्मनुष्यैः सह संप्रवासः ।
स्वप्रत्ययावृत्तिः अभीतवासः षट् जीवलोकस्य सुखानि राजन् ॥

இன்பங்கள் எவை என்ற கேள்வி. கவலைப்படாதிருப்பதுதான் இன்பம். கவலை ஏற்படாதபடி சூழ்நிலை அமைப்பும் கவலையை உண்டாக்கும் செயல்களைத் தவிர்ப்பதும் அவசியம். அப்படி இன்பத்தைத் தருபவனவற்றை சுருக்கமாகக் கூறுகிறார் விதுரர், விதுர நீதியில். தன்னைப்பற்றியும் தன்னைச் சார்ந்தவர்களைப் பற்றியும் கவலைப்படாதபடி வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொண்ட அரசனே நன்கு நாடாளமுடியும். திருதராஷ்டிரன் குடும்பச் சச்சரவிற்கு வித்திட்டான். கவலை மிகுந்தது. தூக்கம் அகன்றது. விடிய விடிய விதுரரிடம் கேள்வி கேட்டான். அவற்றிற்கு விதுரர் தரும் பதிலே விதுர நீதி. அதில் உள்ள சுலோகம் இது. அதில் உள்ள ஆறு —

(1) உடல் நலத்தைப் பேணிப் பாதுகாப்பது மெத்தனமாயிராமல் அவ்வப்போது அதனைச் சீராக்கிக்கொள்ளவேண்டும். நோய் வந்தால் உடன் அதனைப் பின்தொடர்பின்றி மீதமின்றி அகற்றவேண்டும். (2) கடனில்லாமை. எளிதில் சமாளித்துவிடலாம் என்ற எண்ணப்போர்வையில் கடன் அழுத்தம் முதலில் உணரப்பெறுது. பின் அதனுல் அழுந்திமாய்பவர் பலர். (3) தன் குடும்பச் சூழ்நிலையை விட்டகன்று வெகுதூரத்தில் வாழ நேராமல் பாதுகாப்பது. தூரத்திலிருந்து குடும்ப நலத்தைப் பற்றிக் கவலையில் ஆழ்வது சுகம் தராது. (4) நல்லோரிணக்கம். தான் தவருன பாதையில் செல்வதைத் தடுக்க இது உதவும் (5) தன் எண்ணமே சரி என்ற பிடிவாதத்துடன் வாழாதிருப்பது. இந்தப் பிடிவாதம் நல்ல பாதையை உணரவிடாமல் தடுக்கும். (6) பயந்து நடுங்காமல் செயலில் ஈடுபட்டுத் தைரியத்துடன் வாழ்வது. பய காரணத்தை எதிர்க்க முற்படும்போது ஒளி கண்டு இருள் மறைவதுபோல் பயகாரணம் மறைவதைக் காணலாம். இந்த ஆறும் சுகம் தருபவை.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர்:

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர்:

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர்: T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி ஆவணி | மலர்-19 இதழ்-8 | 1981 ஆகஸ்டு

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

आपः पृणीत भेषजं वरूथं तन्वे मम ।
ज्योक् च सूर्यं दृशे ।

ஜல உருவில் உலகைத் தாங்கும் இறைசக்தியே! உடலும் மனமும் இணைந்து இதமாக வாழத்தக்க ஔஷதங்களை நிறைய அளித்து உதவுவாய்! பல்லாண்டுகள் நோயற்று வாழ்ந்து தினமும் ஒளிதர உதிக்கும் கதிரவனைப் பார்க்கும் பேற்றை அளிப்பாயாக!

– ருக்வேதம்.

குடிநீர்ப் பாதுகாப்பு

குடிநீர் வழங்கும் திட்டங்கள் பல இன்று வகுக்கப்படுகின்றன. அத்திட்டங்கள் நாட்டின் சுகாதாரத்திற்கு மிக அவசியத் தேவையே. வாழ்வின் இன்றியமையாத அம்சத்தை அவை அளிக்கின்றன. திட்டங்கள் ஒழுங்காக நிறைவேற மிகுந்த கண்காணிப்பு தேவை. தன் நலத்தைப் பேணிக் காப்பவனே பொதுநலத்தையும் காப்பான். தன்னலத்தில் கவனமில்லாதவன் நாட்டைக் கவனிக்கமாட்டான். பிறர் நலத்தைக் கெடுத்துத் தன் நலத்தைக் காக்கும்போதுதான் தன் நலம் தனக்கும் சமுதாயத்திற்கும் விஷமாகிறது. இந்த விஷமயமான தன் நலம் இன்று பரவலாக வாழ்வின் இலக்காகக் கொள்ளப்படுகிறது என்பது கவலை தரும் விஷயம்.

குடிநீர் வழங்குமிடங்களான ஆறுகளும் குளங்களும் தனிமனிதனாலும் சமுதாயத்தாலும் சீர்கெடச் செய்யப்படுகின்றன. இதனைச் சென்ற மார்ச்சு

இதழில் விரிவாகக் கூறியுள்ளது கவனிக்கத்தக்கது. சென்னையில் உள்ள குடிநீர் பிரச்னை ஆந்திராவிலும் அப்படியே விசுவரூபம் எடுத்துள்ளது. நாடு முழுவதிலும் இதே நிலைதான்.

இன்று பரவலாக வரும் நோய் மூன்று. 1. விஷஜ்வரம், 2 காமாலை, 3. சீதபேதி. இந்த மூன்றும் பருகும் நீரில் உள்ள குறையால் ஏற்படுவதாகக் கூறப்படுகின்றது. குடிநீர் வழங்கும் துறையினரின் மெத்தனம் இதற்குக் காரணம் என்ற வாதம் சரியானதாயினும் பலன் தராதது. தனிமனிதனின் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு, தனிமனிதனின் கையிலும் உள்ளது.

உடல் வலியுடன் கடும் ஜ்வரம் - உடன் தானே சென்று பாரஸிடமால், ஆஸ்பிரின், அனஸின் வகை மருந்துகளைக் கடையில் வாங்கி ஒரிருவேளை சாப்பிட்டுத் தாற்காலிக சுகம். உணவிலோ வாழ்க்கைமுறையிலோ கட்டுப்பாட்டின் அவசியத்தை உணராதபடி போலி வாழ்க்கை. ஜ்வரம் நீங்கிவிட்டது என்ற பிரமை மறுநாள் அகலுகிறது. ஜ்வரம் கடுமையாகிறது. அப்போதும் பத்திய நினைப்பின்றி ஜ்வரத்தடுப்பிற்கான கடுமையான மருந்துகள். வைரஸால் விளைந்த ஜ்வரமானதால் அவையும் பெரும்பாலும் பயனற்றுவிடுகின்றன. மேலும் மருந்துகள் அதிக அளவில் சாப்பிடக் கல்லீரல் இரைப்பை பாதிப்பு. பின்விளைவு காமலை. ஜ்வரத்திற்குக் காரணமாயிருந்த குடிநீரில் உள்ள தூய்மைக் குறைவு, உடலின் நோய் எதிர்ப்புசக்திக் குறைவு இவற்றைக் கணித்திருக்கவேண்டும். ஜ்வரம் என்பது 102-103 என்ற தாபமானம் மட்டுமல்ல. அதனைக் குறைப்பது ஜ்வரத்தை அகற்றுது. உள்ளே உள்ள விஷசக்தியைக் களைந்தாலல்லாது ஜ்வரம் குறைந்ததாக ஆகாது அதற்கான இயற்கையின் பாதுகாப்புச் செயலே தாபமானம் அதிகரிப்பது. இயற்கைக்கு உதவினால் தானே இயற்கை தாபமானத்தைக் குறைத்துக்கொண்டுவிடும் என்றதொரு சிந்தனைப்போக்கே மருத்துவரிடமும் நோயாளியிடமும் காணோம். நோயாளிக்குத் தாற்காலிக வேதனைக்குறைப்பே மருத்துவம் என்ற போலி எண்ணம் பரவலாக ஏற்பட்டு வருகிறது. அதன் விளைவு, காமலை போன்ற நோய்கள். வைரஸ் கல்லீரலைக் கெடுப்பது பற்றிச் சிந்திப்பதைவிட, நமது தவறான முறைகள் கல்லீரலைக் கெடுக்கிறதா என்று சிந்திப்பது அதிக அவசியம்.

எல்லோருக்கும் எதுவும் உணவாகாது. அரிசியும் பருப்பும் உப்பும் மற்றதும் கலந்து உருவாகும் உணவை உடல் ஏற்கும். ஆனால் உடல் பழகாதவற்றைக் கலந்து தருவதை உடல் ஏற்காது. புதுப்புது எண்ணெய் வகை, பழகாத உணவுப்பொருட்கள், தவறான வேளை, முறையற்ற உணவு ஏற்பு, சிந்தனையற்ற வாழ்க்கை - இந்தத் தடுமாற்றத்தை உடல் அதிக நாட்கள் தாங்குவதில்லை. பின்விளைவு நாட்பட்ட பெருமலப்போக்கு, சீதபேதி, அமீபியாஸீஸ் என்ற தொடரில் இரைப்பை-குடல் பாதிப்பு.

சற்று நிதானித்து எளிய சுகாதாரத்திற்கேற்ற உணவை அமைத்துக் கொள்ளலாம். ஆடம்பரமும் பகட்டும் உணவில் தவிர்க்கப்பெறலாம். பழகிய உணவுப்பொருளைத் தேர்ந்து வாங்கலாம். பழகாதவற்றைப் பழக்கிக்கொள்ள நிர்ப்பந்தமேற்படின் சிறிது சிறிதாகக் கவனத்துடன் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

குடிநீரை வடிகட்டிக் காய்ச்சி உபயோகிக்கலாம். முன்னறியாத இடத்தில் உள்ள நீரைப் பருகாதிருக்கலாம். உடற்சூட்டுக்கு மிகக் குறைந்து குளிர்ச்சி மிக்க பானங்களை மறுக்கலாம். அளவுக்கு மீறி நீரையும் நீர்த்த பொருளையும் குடித்துப் பழகாதிருக்கலாம். உணவிற்கு முன் நீர் பருகாமலும், உணவின் இடையில் சிறிது சிறிதாகப் பருகியும், பின்னர் தேவைப்படும்போது மட்டும் நீர் பருகியும் இரைப்பையின் ஜீர்ண சக்திக்கு உதவலாம். இவைகளைக் கவனத்துடன் வாழ்நாள் பழக்கமாக அமைத்துக்கொள்ளலாம்.

★

கேள்வி - பதில்

☐ **முட்டாளுக்கு மோர்சாதம் என்கிறீர்களே! மோர் சாப்பிடப் புத்தி மந்தமாகுமா?**

புத்தி மந்தமாகாது முட்டாளுக்கும் ஏற்ற உணவு புத்திசாலிக்கும் ஏற்ற உணவு. சில உணவுப்பண்டங்கள் உடலை வளர்ப்பவை. சில புத்தியை வளர்ப்பவை. மோர் உடலையும் புத்தியையும் வளர்ப்பது. யோகி - போகி, உழைப்பாளி - சோம்பேறி, கிராமத்தான் - நகரத்தான், நோயாளி - நோயற்றவன் என்ற பாகுபாடின்றி ஏற்ற உணவானதால் இது ஒரு முழு உணவுப்பொருள். முழு மனிதனுக்கு - முழு ஆளுக்கு (முட்டாளுக்கு) ஏற்ற உணவு. மற்ற உணவுவகை கிட்டாதபோதுகூட 'மோரும் அன்னமும் போதும்' என்று கூறுமளவிற்கு எல்லாவற்றின் இடத்தையும் இட்டு நிரப்பக்கூடியது என்ற பொருளில்தான் இந்தப் பழமொழி வந்துள்ளது.

☐ **சர்க்கரையை அதிகம் சேர்க்காதே என்று கூறுகிறீர்கள். இனிப்பு வளர்ச்சிக்கேற்றதல்லவா?**

வளர்ச்சியுறும் பருவம் தாண்டியவர்கள் சர்க்கரையை அதிகம் சேர்ப்பது தவறு. சர்க்கரை நீரை ஈர்க்கும் சக்தி மிக்கது. சத்தில்லாத ஊன் நீரை அதிகப்படுத்திக்கொள்வதால் உடல் பருமன், மூச்சிறைப்பு, அரிப்பு, கொழுப்புத்தேக்கம், பலஹீனம் முதலியவை அதிகமாகும். நடுவயதில் இத்தகைய ஊழல்களுக்கு இடமளிக்காதிருப்பது நல்லது. சர்க்கரையை அடியோடு தவிர்ப்பதும் அவசியமில்லை. மிதம் சுகம் தரும்.

☐ **உடலில் அடிக்கடி அரிப்பும் தடிப்பும் நீர்கசிவும் ஏதேனும் ஒருபாகத்தில் ஏற்படுகிறது. மருந்துகள் தாற்காலிக லாபம் தருகின்றன. உணவில் ஏதேனும் பத்தியம் இருக்கலாமா ?**

பத்தியம் நல்லதே. ஆனால் தொடர்ந்து நீடித்துப் பத்தியத்திலிருப்பது அவசியம். ரத்தத்தில் அமிலம் அதிகமாவதால் பித்தம் அதிகமாகிறது. அதன் வெளியுருவம் - தோலில் அழற்சி, தடிப்பு, கசிவு, கொப்புளம், அரிப்பு, தோல் காய்தல் முதலியவை. தோலின் மூலம் ரத்தத்திலுள்ள அமிலபித்தம் வெளியேற்றப்பட்டால் இவை ஏற்படுகின்றன. பன்றி மாட்டிறைச்சிகள், மீன்வகை, புளிப்பு உப்பு மிக்க உணவுவகை, கரப்பான் பண்டங்கள் (பத்தியமும் அபத்தியமும் நூலில் பக்கம் 22-23) இவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

☐ **எழுத்தாளன். முதுகிலும் விலாவிலும் விலாவிற்கும் முள்ளந்தண்டிற்கும் இடையிலும் நெருப்பு சுட்டது போன்ற எரிச்சல் வலி கடுகடுப்பு ஏற்படுகிறது. இதமாக வருடினால் குறைகிறது. என்ன செய்ய ?**

வலி குறைய தான்வந்தரயமகம், நாராயண தைலம், மாஷ தைலம் இவற்றில் ஒன்றைத் தடவி இதமாக நடுமுதுகிலிருந்து விலா வரை தசைகளைப் பிரித்துவிட்டுத் தேய்த்துவிட வலி குறையும். சில கெட்ட பழக்கங்கள் இந்த வலியை அதிகமாக்கும். சில வலி வராமல் தடுக்கும். அதுபற்றிய குறிப்பு இதோ —

1. நேர் சீராக உட்கார்; நேர் சீராக நில்; நேர் சீராகப் படு.

2. காலணிகளில் குதிகால் அதிகம் உயர்ந்திருக்கக்கூடியவற்றையும் குதிகால் பகுதி அதிகம் தேய்ந்தவற்றையும் அணியாதே.

3. ஒரே நிலையில் இருந்துகொண்டு முதுகுத்தசைகளுக்குக் களைப்பு வருமளவிற்குள்ள வேலையை நெடுநேரம் தொடர்ந்து செய்யாதே.

4. சாய்ந்தோ உடலைத் திருப்பியோ ஒருபக்கத்துத் தசைநார்க்கு அதிகம் இழுப்பு ஏற்படும் வகையில் இருக்காதே.

5. ஸாஹஸச் செயலில் ஈடுபடாதே. ஈடுபடுவது அவசியமானால் அதனை முறைப்படிப் பழக்கிக்கொள். தக்க தயாரிப்பின்றி, உடலில் அவ்வேலைக்கெனத் தக்க சூடுபிடிக்கு முன்னர் அதில் இறங்காதே.

6 இசைவுகேடாய் சாமான்களைத் தூக்காதே. கனமான சாமானைத் தூக்க நேர்ந்தால் கோணல்மாணலின்றி நேராக இரண்டு கால்களும் சீராக அழுந்த நின்று தம் பிடித்துப் பிறகே தூக்கு.

7. கோணலாக அதிக நேரம் நிற்காதே: உட்காராதே; படுக்காதே; வேலை செய்யாதே.

8. நாற்காலி முதலியவற்றில் உட்காரும்போது, தனிப்பட்டதொரு எலும்பில் அல்லது தசையில் அதிக அழுத்தம் ஏற்படும் வகையில் சாய்ந்து உட்காராதே. அப்படி உட்கார்ந்து வேலை செய்வது அவசியமெனில், முதுகிற்கு மென்மையான ஒரு சாய்மானத்தை வைத்துக்கொள். அந்தச் சாய்மானம் வளைந்து தொய்வு கொடுக்குமாறு இல்லாமல் நேராக இருக்க உதவட்டும்

9. அதிக நேரம் உட்கார்ந்து எழுதுபவர், அதிலும் 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர், முதுகு-ஆசனத் தசைகளைத் தினம் எண்ணெய் தேய்த்துப் பிடித்துவிடுவது அவசியம். அத்தசைகள் காய்த்து இறுகிப்போனால் எலும்பு அழுந்தி வேதனையும், கோணலாக உட்காரும் பழக்கமும், தொடர்ந்து முதுகுவலி முதலியவையும் ஏற்படக்கூடும்.

10 முதுகுத்தசைகள் நல்ல வலிவுடனிருக்கத் தக்க தேகப்பயிற்சிகளைப் பழக்கிக்கொள். அவற்றைத் தொடர்ந்து செய்.

11 தினம் ஓரிரு மணி நேரமாவது எந்தச் சாய்மானத்திலும் சாயாமல் கால்களை மடக்கி நேராக உட்காரப் பழக்கிக்கொள்.

☐ **எனக்கு இதயம் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளது. தினமும் தூக்கமருந்து சாப்பிடச்சொல்கிறார்கள். ஆயுர்வேதத்தில் ஏதேனும் உண்டா?**

மூளைக்கும் இதயத்திற்கும் ஓரளவு ஓய்வு தருவது இதயநோயில் அவசியம். தூக்கமருந்து ஆழ்ந்த தூக்கத்தை - கனவில்லாத தூக்கத்தை - வேதாந்திகள் கூறும் ஸுஷுப்தியைத் தருமானால் நல்லதே. நல்ல தூக்கம் என்பது கனவில்லாமல் உள்ள ஆழ்ந்த தூக்கம். கனவு மனத்தைப் பாதிக்கும். கெட்ட கனவு உணர்ச்சிக்கொந்தளிப்பைத் தரும். உடல் அயர்ந்து தூங்கும்போது நேரும் மனத்தின் கொந்தளிப்பு விழித்திருக்கும் போது ஏற்படும் மனக்கொந்தளிப்பைவிடக் கடுமையாக இதயத்தைப் பாதிக்கும். பொதுவாகக் கெட்ட கனவுகளால் கடும் இதய நோய்வாய்ப் படுபவர் அதிகம். கனவைத் தவிர்ப்பதற்குத் தூக்கமருந்து உதவும் என்பது சந்தேகமே. விழித்திருக்கும்போது மனத்தைச் சாந்தமாக வைத்திருப்பனுக்கே ஓரளவு ஆழ்ந்த நித்திரை வரும். மனச்சாந்திதான் தேவை. தூக்கம் அதனைத் தருவதானால் அது நல்லது. ஆயுர்வேதம் மனச்சாந்திக்கான மருந்துகளையே கூறும். வைத்தியரின் மேற்பார்வையில் தக்கதை உபயோகிப்பது நல்லது.

☐ **குமட்டல், அன்னத்துவேஷம் சிலசமயம் வாந்தி இவை அடிக்கடி ஏற்படுகிறது. இரைப்பையில் சுறுசுறுப்பில்லேயோ? எளிதான முறை உண்டா?**

மாந்துளிர், மாம்பழுப்பின் ஈர்க்கு (இலேயின் நடு நரம்பு), இஞ்சி, நெல்பொறி, கரும்பு, மாதுளம்பழம் இவை ஆறில் கிடைத்தமட்டில் கஷாயமிட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடவும். கரும்பைத் தோல்நீக்கிக் கண்டமாக வெட்டிப் போடவும். மாதுளம்பழத்தில் தோல் உள்பட எல்லாப் பகுதிகளுமே சேர்க்கத்தக்கவை.

☐ **ரஸாயனக் கலவைகளால் அந்தளே பாதிப்பு உண்டா?**

நியூயார்க்கில் ஒரு பெரிய சர்ச்சு. அதில் பிரார்த்தனே நேரங்களில் வாசிக்க இசை வாத்தியங்கள் ஆர்கன் எனப்படுபவை. இவைகளின் வால்வுகள் 30-40 ஆண்டுகளுக்குமுன் வரை 20-30 ஆண்டுகளுக்கொரு முறை சீர்கெடுமாம். தற்போது 5 ஆண்டுகள்கூட உழைப்பதில்லேயாம், காற்றோட்டத்தில் நகரத் தொழிற்சாலேகளிலிருந்து வரும் ரஸாயனப் பொருள்களின் கலவை அந்தக் காய்ந்த பதனிட்ட தோல் வால்வுகளேயே விரிந்து போத்துப்போகச் செய்கின்றனவாம். காய்ந்த தோலின் கதியே இதுவானல் உயிருள்ள தோலின் கதி? மெடிகல் வேர்ல்ட் ந்யூஸ் பத்திரிகை இதனேத் தருகிறது.

☐ **ஜலதோஷத்தால் அடிக்கடி கஷ்டப்படுகிறேன். எப்போது விட்டது? எப்போது தொடங்கியது? என்று கணிப்பதற்கே முடியாமல் தொடர்ந்துள்ளது. மருந்து பயனில்லே. உணவில் பத்தியம் பயன் தருமா?**

'ஸர்வேபி ரோகா: மந்தே அக்னௌ' *என்றெரு ஆயுர்வேத ஸூத்ரம். வயிறு மந்தமானல் எல்லா நோய்களும் வரலாம் என்பதே பொருள். அது ஜலதோஷத்திற்கு மிகவும் பொருந்தும். அடிக்கடி சாப்பிடுவது, முன் உணவு ஜீர்ணமாகாமலிருக்கும்போதே சாப்பிடுவது, அளவில் அதிகமாகச் சாப்பிடுவது என்ற மூன்றையும் தவிர்க்கவும். தினம் இருவேளே எளிதில் செரிக்கக்கூடிய உணவு கொள்ளவும். ஜலதோஷத்தில் முக்கால் பகுதியை வென்றுவிடலாம். பிறகு மருந்து நீண்டநாளுக்கு குணம் தரும். இது ஒரு வைத்தியமா என்று கேட்காதீர். அனுபவித்துச் சுகம் காண்பீர். பலருக்கு நீரே வழிகாட்டலாம்.*

☐ **வயிற்றில் பொருமல், பெருமலமாக வெளிக்குப்போவது, கள்ளப்பசி - ஏதேனும் எளிய உபாயம் உண்டா?**

வில்வப்பழச்சதை (பழத்தினுள் விதை, நார் நீக்கிய பகுதி), கொத்துமல்லிவிதை, கோரைக்கிழங்கு - மூன்றையும் 10 கிராம் வகைக்கு எடுத்து

200 மிலி ஜலத்தில் 50 மிலி மீதமாகக் கஷாயமிட்டுக் காலை-மாலை தேன் 1-2 ஸ்பூன் சேர்த்துச் சாப்பிடவும மோரை ஓமம் போட்டுக் காய்ச்சிப் பெருமளவு அது கலந்த உணவையே ஏற்கவும்.

☐ **தேள் கொட்டின் கடுப்பு வெகுநேரம் வரை நீடிக்கிறது. அதனைக் குறைக்க என்ன செய்யலாம் ?**

வாயகன்ற கரண்டியில் பாதி அளவு நல்லெண்ணெய்யை விட்டு அடுப்பிலிட்டுக் காய்ச்சி நன்கு காய்ந்த நிலையில் அதில் 10-15 சொட்டு வெற்றிலைச்சாறு பிழிய ஆவி வெளியாகும. அதனைத் தேள் கடியிடத்தில் காட்டக் கடுப்பு உடன் குறையும். அதைப்போல் இலுப்பைப் பிண்ணுக்கை (அரபபை) ஜலததில் இட்டுக் கொதிக்கவைத்து அதன் ஆவியைக் காட்டலாம். வென்னீரில் கரையுமளவிற்குச் சறறு அதிகமாகவே உப்பைப் போட்டு அதனைக் கடி இடத்தில் ஊற்றியோ, அதில் கடி இடத்தை நனைத்தோ வைக்க கடுப்பு குறையும.

★

எதிரிலுள்ளவன் தனக்குச் சமமானவன் என நீ நினைக்கவில்லை. ஆனல் நீ நினைப்பதையே அவன் நினைக்கவேண்டும் என எதிர் பார்க்கிருய் பொருந்தாத எண்ணம் அது.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி | 1981
புரட்டாசி | செப்டம்பர்
மலர் 19 | இதழ் 9

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

लोभशोकभयक्रोधमानवेगान् विधारयेत् ।
नैर्लज्ज्य-ईर्ष्यातिरागाणां अभिध्यायाश्च बुद्धिमान् ।।

இயற்கையின் செயல்முறையில் உள்ளத்தில் பல உணர்ச்சிகள் எழக்கூடும் அவற்றை அடக்காமல் அவைகளுக்குப் போக்கிடம் தருவது அவசியம். ஆனால் பிறரது பொருளை அடையத்தகாத முறையில் அடைய ஆவல், அடைந்துள்ளதை இழப்பதால் ஏற்படும் சோகம், கேடு விளைவிப்பரோ என்ற கிலி, தன் உடல் பற்றி எரியுமளவிற்கு எழும் கடுஞ்சினம், தன்னிடமில்லாத நற்குணங்களை தன்னிடம் இருப்பதாக மதித்து நிமிர்வது, மறைக்கத்தக்க தனது பிழைகளை மறைக்காமல் வெளிப்படுத்தும் திமிர், பலருக்குப் பொதுவான பொருளில் தன்னைத் தவிர பிறர் பங்குகொள்வதைச் சகிக்கமுடியாமை, தக்கதையும் அதிக அளவில் விரும்புதல், பிறருக்குத் தீங்கு நினைப்பதில் திருப்தி இவையும் உணர்ச்சிகள்தான் எனினும் இவற்றை அடக்கவேண்டும். போக்கிடம் காட்டி வெளிப்பட இடம் தரக்கூடாது.

- சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு | தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

தடைசெய்யவேண்டிய இயற்கை உந்துதல்கள்

(மனம், வாக்கு, உடல் என்ற மூன்றின் இயற்கை வேகங்களில் சில அடக்கத் தகாதவை. சில அடக்கத் தக்கவை. இவற்றில் அடக்கத்தக்க மன வேகங்களை இவ்விதழ் அட்டையின் முன் பக்கத்தில் காண்கிறோம் தொடர்ந்து கவனிப்போம்.)

परुषस्यातिमात्रस्य सूचकस्यानृतस्य च ।
वाक्यस्याकालयुक्तस्य धारयेद्वेगमुत्थितम् ॥

இயற்கையன்னையின் செயல்முறையில் உள்ளத்தில் எழும் எண்ணங்கள் பேச்சாக வெளியாகின்றன. உள்ளத்தில் எழும் எண்ணங்களுக்கு மாறாகப் பேசுவது தவறே. எனினும் பிறரைக் கொதித்தெழச் செய்வதும் அளவிற்கு மீறியதும் பிறருக்குக் கேடு விளைந்துள்ளதை நேரிடையாகக் கூறுவதும் (கோட்சொல்வதும்) நேர்மையற்றதும் (பொருளற்றதும்) பேசும் வேளையில் பொருந்தாததுமாகப் பேச்சு எழுமானால் அதன் உந்துதலைத் தடுத்துவிடவேண்டும்.

देहप्रवृत्तिर्या काचिद्विद्यते परपीडया ।
स्त्रीभोगस्तेयहिंसाद्या तस्या वेगान् विधारयेत् ॥

இயற்கையன்னையின் செயல்முறையில் உள்ளத்தில் எழும் எண்ணங்களுக்கேற்ப உடலில் உந்துதல்கள் ஏற்படும். அவற்றைச் செயல்முறையில் கொணர்வது அவசியமே. அதனால் உடலும் மனமும் பாதிப்புறாமல் இணைந்து செயல்புரிய உதவலாம். ஆனால் பிறரைத் துன்புறுத்தவென ஏற்படும் செயல்முறை, பிறர் மனைவியைத் தீண்டுதல், திருட்டு, முறையற்றுப் பிராணிகளை வதைத்தல் இவைகளைச் செய்ய மனம் தூண்டி உடல் எழுச்சி அடையும்போது உடல் செயலாற்றாமல் தடைசெய்யவேண்டும்.

– சரகர்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

उ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி புரட்டாசி	மலர்-19 இதழ்-9	1981 செப்டம்பர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

समस्तदुस्तरव्याधिसंघध्वंसपटीयसे ।
अच्युतानन्तगोविन्दनाम्ने धाम्ने नमो नमः ॥

எளிதில் நீக்கமுடியாத எல்லா வியாதிக்கூட்டத்தையும் அழிப்பதில் மிக்கத் திறமையுள்ள அச்யுதன் அநந்தன் கோவிந்தன் என்ற பெயர்கொண்ட பரம்பொருளுக்கு வணக்கம்! வணக்கம்!!

சோர்வும் ஓய்வும்

மனத்தைப் பாதிக்கும் நோய்கள் உடலைப் பாதிக்கின்றன. உடலைப் பாதிப்பவை மனத்தையும் பாதிக்கின்றன. இவைகளில் மனம் கெட்டபின் உடல் கெடுவதாயின மனநோய்கள் எனவும, உடல் கெட்டபின் மனம் கெடுவதாயின் உடல் நோய்கள் எனவும் ஓரளவு வரையறுக்க முடியும். சில நோய்களை இப்படித் தரம் பிரிக்க முடிவதில்லை. எது முதலில் கெட்டது? உடலா மனமா? எனத் தெரிந்துகொள்ள முடிவதில்லை. இவைகளை ஸைகோ ஸோமாடிக் நோய்கள் என்று கூறுவர். சாரீரம் (உடலைப் பற்றிய நோய்) மானஸம் (மனத்தைப்பற்றிய நோய்) என்ற பிரிவு தோராயமானது முதலில் உடலைப் பீடிக்கும் நோயாகத் தோன்றியதே சில நாட்களில் உடல் - மன நோயாக மாறக்கூடும். மனநோயாகத் தோன்றியதும் உடல் மன நோயாகக் கூடும்.

இன்றையச் சூழ்நிலையில கவலைகளுக்கும் நெருக்கடிகளுக்கும் பெரும் பாலானவர் உட்படுகின்றனர். அதனால் உடல்நோய்க்களிக்கப்பெறும் மருந்துகள் போதாமல் குழப்பத்தையும கொந்தளிப்பையும் அடக்கவல்ல மன அமைதிதரும மருந்துகள் சேர்த்தே தரப்படுகின்றன.

பொதுவாக நோயை நிர்ணயிக்குமுன் நோயாளியின் மன வலிவு, நோய் நீங்குவதில் அவருக்குள்ள ஆர்வம், அவரது சிந்தனைப் போக்கு, சூழ்நிலைப் பாதிப்பு அல்லது சூழ்நிலையின் உதவி இவைகளையும் நோக்குதல் அவசியம். நோயாளியும் உடல் நிலையைத் தெளிவாகக் கூறுவதுபோல் மனநிலையையும் விளக்குவது அவசியமே. மனநிலை சீரானதும் உடல்நிலை தானே சீரடைவதும் உண்டு.

லான்செட்டில் சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு நிகழ்ச்சிக் குறிப்பு வந்தது. வயதான தம்பதி கணவருக்கு விவாகமாகிச் சில ஆண்டுகள் ஆனதும் ஆஸ்துமா தொடங்கித் தொடர்ந்திருந்தது. மனைவி 40 ஆண்டு கள் மணவாழ்வு புரிந்து மறைந்தாள் அவளது உடலை அடக்கம் செய்து விட்டு வீடுதிரும்பிய கணவன் தன் ஆஸ்துமாவும் மறைந்ததை உணர்ந் தான். தாம்பத்தியத்தில் ஏற்பட்ட ஒரு மனப்புழுக்கம் ஆஸ்துமாவிற்குக் காரணமாகியது இனி அது தொடராது எனத் தெரிந்ததும் நோய் நீங் கிற்று. இது வேடிக்கையானாலும் உண்மையே

இத்தகைய உடல் மன நோய்களில் (சைகோஸோமாடிக் நோய்களில்) அசதி - சோர்வு – களைப்பு என்ற நிலை இன்று பெருமளவு காணப்படு கிறது. பொதுவாக இது வேறு ஒரு நோய்க்குக் குறியாக ஏற்படக்கூடும். ஆனால் இன்று இதுவே தனி நோய் எனக் குறிப்பிடுமளவிற்கு வலிவு பெற்றுள்ளது.

மனிதன் தன் சக்திக்கு உட்பட்டு உடலாலோ மனத்தாலோ உழைக் கிறான். நடு நடுவே ஓய்வுபெறுகிறான். அசதியை உணராமலே வாழ்க் கையை நடத்துகிறான். இது சிறந்த வாழ்க்கைமுறை சிலர் தன் சக்தியை மீறி உடலால் உழைக்க நேரும். இடையே ஓய்விற்கு இடம் இராது. அவ்வாறே சிலர் மனத்தால் உழைக்க நேரும். இவர்க்கும் ஓய்வு இராது. இதன் பின்விளைவு சோர்வு. அதிக தூரம் நடப்பது, பாரம் சுமப்பது, அதிகநேரம் படிப்பதும் எழுதுவதும், கனத்த யந்திரத்தை இயக்குவது, கார் முதலானவற்றை வெகுநேரம் ஓட்டுவது முதலானவை தக்க ஓய்வின்றித் தொடர இந்தச் சோர்விற்கு இடம் தரும் தேக தாதுக் களுக்கும் மூளைக்கும் ஊட்டம் குறையும் உடல் மனவலிவு குறையும். தாதுக்கள் தளர்ச்சியுறும். இந்த நிலை வெகுநாட்களுக்குத் தொடர்ந்தால் சோர்வு நோயாகும். உடல் வலிவிற்கு டானிக்கோ ஓய்வோ கூட முழுதும் பயன்தராது. சோர்வு தொடரும். இது கவலைதரக்கூடியது.

உடல் உழைப்பின்றியே தளர்வது, காரணமின்றி பெருமூச்சு, மூச்சு முட்டல் ஏற்படுவது, கண் காது முதலிய பொறிகளின் கூர்மை மழுங்கி உணர்வு குன்றுவது இவை இந்த சோர்வின் அடையாளங்கள். இதனை க்லமம் என ஆயுர்வேதம் கூறும்.

योऽनायासः श्रमो देहे प्रवृद्धः श्वासवर्जितः ।
क्लमः स इति विज्ञेयः इन्द्रियार्थप्रबाधकः ।।

கடும் நோய்வாய்ப்பட்டவரும் இத்தகைய சோர்வை அடைவதுண்டு. ரத்தமின்மை (பாண்டு) க்ஷயம், நீரிழிவு (மதுமேஹம்) போன்ற நோய்களில் உடல் போஷணைக்குத் தேவையான உணவுச்சத்து தக்க பரிணமமடையாமலாகலாம். அதிக அளவில் தேவைப்பட்டுச் செலவழிந்துவிடலாம். உடலில் தேவைக்குப் பயன்படாமல் சத்து உடலைவிட்டு அப்படியே வெளியேறவும் கூடும். உணவுச்சத்தை உடல் பகுதியாக மாற்றும் பணியில் தடை நேரலாம் இதனால் தேவைக்கேற்ற ஊட்டம் பெறாமல் உடல் களைப்புறலாம். இதுவும் க்லமமே. தக்க உணவுச் சேர்க்கை, ஒய்வு, சுறுசுறுப்பூட்டும் உணவு மருந்து விளையாட்டு முதலியவற்றால் மாற்ற முடியுமானால் தேகத்தின் சுயநிலை பாதிப்புறவில்லை எனக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாக நோய் நீங்கியதும் தானே களைப்பும் அசதியும் நீங்கி விடும். மன அமைதி அல்லது உற்சாகம் தரும் சூழ்நிலை இதற்குப் பெரிதும் உதவும். பிராணசக்தி மிக்க கடற்கரை, மலை, தோட்டங்கள், ஏகாந்தமான க்ஷேத்திரங்கள் முதலியவற்றில் வசிப்பது எளிதில் பிராண சக்தி வலிவடைய உதவும்

சிலர் வைத்தியரிடம் வந்து மிகுந்த களைப்படைவதாகக் கூறுவார்கள். இவர்களால் தமது வேலைகளில் முன்போல் ஈடுபடமுடியவில்லை என்பதே குறை. வயது முதிர்ச்சியால் ஏற்படுமானால், ஓரளவு இதற்கு உட்பட்டுத் தான் ஆகவேண்டும். இங்கும் ஒரு பிரச்னை எழும் - '' இவர்கள் சக்தி மீறி வேலையில் ஈடுபடுவதால் களைப்படைகிறார்களா? களைப்பு இயற்கையாக ஏற்படுவதால் வேலையில் ஈடுபடமுடியவில்லையா? அல்லது சோம்பலால் அல்லது செய்யும் பணியில் உற்சாகமின்மையால் களைப்பும் ஈடுபாடின்மையும் நேருகிறதா'' என்று. செய்யும் பணியில் ஆர்வமில்லாமல் ஆனால் பணிபுரியும் நிர்ப்பந்தம் மட்டும் ஏற்பட்டால் இவர்கள் சோர்வு நோய்க்கு நிரந்தரமான இடம் அளிக்கக்கூடும். இவர்கள் எப்போதுமே வருந்துபவர்களாக (மெலங்கலிக்) ஆக இருப்பார்கள். இதனைப் பகுத்தறிவது மிக அவசியம்.

சோர்வு பற்றி நிதானிப்பதற்கு கீழ்க்கண்ட கேள்விகள் உதவும்.

(1) நீ செய்யும் பணி உன் சக்திக்கு மீறியதா?

(2) தூக்கம் அதிகமா? குறைவா? தூக்கம் படுத்த உடனே வருகிறதா? தாமதிக்கிறதா? அயர்ந்த தூக்கம் ஏற்படுகிறதா? பிறர் நீ அயர்ந்து தூங்குவதாகக் கூறினாலும் நீ அவ்விதம் தூங்கவில்லை என உணர்கிறாயா? தூக்கத்தை எது தடைசெய்கிறது?

(3) சீக்கிரத்தில் விழிப்பு ஏற்படுகிறதா? விழித்ததும் தெளிவு காண்கிறதா? சோம்பல், தலைவலி, மயக்கம், உடல்வலி, வாய் உலர்ந்திருத்தல், கழுத்தில் வலி, மார்பில் வலி, தொண்டையில் இறுக்கம், படபடப்பு, கோபம், தாபம, அழுகை, மனத்தளர்ச்சி, உணர்ச்சிவசப்படுதல் இவைகளில் ஏதாவதொன்றோ பலவோ காண்கிறதா?

இந்தக் கேள்விகளின் பதிலிலிருந்தும் சோர்வின் நிலையை ஒருவாறு ஊகிக்கலாம். ஆனால் நோயாளி மறைத்துக் கூறினாலும், குழம்பினாலும், இருப்பதை இல்லாததாகவும் இல்லாததை இருப்பதாகவும காணும் விசேஷமில்லாதவராகவோ, உணர்வதைத் தெரிவிக்கத் தெரியாதவராகவோ இருந்தாலும் சரியான நிலை உணரமுடியாது. வைத்தியரிடம் நம்பிக்கை கொண்டு அவர் தரும் தைரியத்தை நம்பி மனக்கிடக்கையைச் சரியே சொல்பவராக இருந்தால்தான உதவமுடியும்.

இல்லாததொன்றைக் கற்பனை செய்து கூறுபவர், தன்னையே பற்றி நினைத்துக்கொண்டிருப்பவர், ஏதோ ஒன்றைக் காரணமாகத் தானே மதித்து அதற்கே முக்கியத்துவம் கொடுத்தும், வைத்தியர் அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காவிடில் வைத்தியரை அறியாதவர் என்றோ, வைத்தியர் ஏற்க மறுப்பதாகவோ நினைத்தும் வேதனைப்படுவர் இவர்களுக்கு சிகித்ஸை செய்வது எளிதல்ல.

சோர்வை அளவிடமுடியாது. எக்ஸ்ரே, ரத்தபரீக்ஷை முதலியவற்றால் இதனைக் கணக்கிடமுடியாது. தூக்கமின்மை, அதிகத்தூக்கம், சோம்பல், இளைத்துப்போதல், உணவில் வெறுப்பு, வயிற்றில் கன உணர்ச்சி முதலியன தக்க காரணமின்றி ஏற்படுமானால் சோர்வும் மிகுந்திருந்தால் சோர்வே நோயாகும்.

இத்தகைய நோயாளிகளுக்கேற்றது ரஸாயன சிகித்ஸை. சங்கங்குப்பி, வில்வ இலை, கருந்துளசி இலை, மஞ்சள் பூவுள்ள கையாந்தரை இவைகளில் ஒன்றைக் காலையில் அரைத்து விழுதாக்கி 5-10 கிராம் அளவு பால் அல்லது தேனுடன் சாப்பிடுதல்; சியவனப்ராசம், பிராம்மீ ரஸாயனம், தசமூலாரிஷ்டம், தசமூல ரஸாயனம் இவற்றைக் காலை-மாலை

இருவேளைகளிலும் சாப்பிடுதல்; மன ஓய்விற்கும் உடல் சுறுசுறுப்பிற்கும் ஏற்ற பழக்கங்களைக் கையாளுதல் இவை ஏற்றவை. சரகர் ஒரு ரஸாயன (டானிக்) நடைமுறைகளைக் குறிப்பிடுகிறார். இவை தினமும் கையாளத் தக்கவை. மன நேர்மைக்கும் உடல் வலிவிற்கும் ஏற்ற பழக்கங்கள்.

सत्यवादिनमक्रोधं निवृत्तं मद्यमैथुनात् ।
अहिंसकमनायासं प्रशान्तं प्रियवादिनम् ।
जपशौचपरं धीरं दाननित्यं तपस्विनम् ।
आनृशंस्यपरं नित्यं नित्यं करुणवेदिनम् ।
समजागरणस्वप्नं नित्यं क्षीरघृताशिनम् ।
देशकालप्रमाणज्ञं युक्तिज्ञमनहंकृतम् ।
शस्ताचारं असंकीर्णं अध्यात्मप्रवणेन्द्रियम् ।
धर्मशास्त्रपरं विद्यात् नरं नित्यरसायनम् ।

"உண்மை பேசு, கோபப்படாதே. லாகிரி மதுவினங்களைத் தவிர்த்து விடு. உடலுறவை நிறுத்து. பிறருக்குத் தீங்கு நினையாதே, சொல்லாதே, செய்யாதே. உடலை அளவுக்கு மீறி வருத்தாதே அமைதிகொள், பிரிய மாகப் பேசு. இறைவனை அமைதியுடன் வழிபடு. உடல் தூய்மை உள்ளத் தூய்மை இரண்டும் மேலானது, அவற்றைக் கடைபிடி. புத்தியை நல்வழியில் தூண்டிச் செயலாற்று. இருப்பதைப் பகிர்ந்துகொள் கொடுப் பதை மனமுவந்து கொடு. வாழ்வு நன்கு அமையவேண்டுமென்ற எண் ணத்தில் நிலைத்திரு. பொல்லாங்குக்கு ஆட்படாதே. உயிருள்ளவற்றுடன் பரிவுடன் பழகு தூக்கத்தையும் விழிப்பையும் சீராக அமைத்துக்கொள். உணவில் நெய், பால் அதிகம் சேர்த்துக்கொள். தேசத்தையும் காலத் தையும் ஒட்டி நடந்துகொள் பகுத்தறிவை வாழ்வில் பயன்படுத்து. அகந்தைகொள்ளாதே நல்லோர்கள் செல்லும் பாதையில் செல். கலப்பட உணவை ஏற்காதே உன் உள்ளே உள்ள ஆத்மாவின் வசப்படு. நெறிமுறை தவறாதே. இவை தினமும் கையாளத்தக்கச் சிறந்த ரஸாயன முறைகள்". இப்படிச் சரகர் கூறுவது போகாத ஊருக்குச் செல்லும் வழி யாக முதலில் தோன்றும். ஆனால் சரகர் சொல்வதை மதித்துச் சிறிது தூரம் சென்றதும் இதுதான் போகவேண்டிய ஊருக்கு வழி எனத் தானே உணர்வோம்.

★

கேள்வி - பதில்

☐ **உணவேற்கும்போது அன்றாட உணவிலும் விருந்திலும் கடைசியில் மோர்சாதம் சாப்பிடுவது என்ற வழக்கம் எதற்காக? மோர் சாதத்தை முன்னதாக ஏற்றாலோ மோரே சேர்க்காமல் உண்டாலோ என்னவாகும்?**

சேர்க்காவிட்டால் என்னவாகும்? என்ற கேள்விக்குப் பதில் இல்லை. வெளிநாட்டினர் அப்படிச் சேர்ப்பதில்லையே என்ற வீண் பிரச்னை எழும். சேர்ப்பது எதற்கு என்பதற்கு விடை காண்போம். ஜயதேவர் என்ற கவி கண்ணனையும் ராதையையும் நாயகர்களாக்கி அஷ்டபதி என்று இசைக்காவியம் ஒன்றை இயற்றினார். அதன் இறுதியில் அமைந்த ராதாவதன என்று தொடங்கும் அஷ்டபதி மத்யமாவதி ராகத்தில் அமைந்தது.

கர்னாடக இசையாளர்கள் கடைசியில் மத்யமாவதியில் பாடி நிகழ்ச்சியை முடிப்பார்கள். அது ஏன்? ராகங்களில் ஒன்றோடொன்று நண்பனாகி இசையும் ராகங்கள் சில. முரண்படும் ராகங்கள் சில. இசை நிகழ்ச்சியில் இவை கலந்து பாடப்பட்டிருக்கும் அதனைக் கேட்டுக் கொண்டு வரும ரஸிகர்களின் மனத்தில் சத்ருமித்ர ராகங்கள் கேட்டதனால் ஏற்பட்ட பாவக் குழப்பம் ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும் இசை நிகழ்ச்சி மூலம் பெற விரும்புவதே அமைதிதான். பலதரப்பட்ட முரண்பட்ட ராகங்கள் மனவெழுச்சியையும் குழப்பத்தையும் தருமே தவிர அமைதியைத் தராது. மத்யமாவதி எனும் ராகம் எந்த மனக் குமுறலையும் மாற்றி அமைதி தரவல்லது. அதனால் அதைக் கடைசியில் பாடி மங்களமாக இசை நிகழ்ச்சியை முடித்தால் ரஸிகர்கள் தாம் விரும்பும் மன அமைதியைப் பெற்றுச் செல்வர்.

ராதாவதன என்று அமைந்த இந்தப் பாட்டிற்கு உரை எழுதியவர், மத்யமாவதி ஏன் கடைசியில் பாடப்படுகிறதென்பதற்குக் காரணம் எழுத வந்தவர், வேறு இரு உதாஹரணங்களையும் கூறுகிறார்.

तक्रपानकं यथैव भुक्तिदोषशान्तये
चक्रपाणिनाम यद्वदुक्तिदोषशान्तये ।
तद्वदप्यघं हरत्ययुक्तरागसंभवं
मध्यमादिराग एष बुद्धिसन्निधापित: ।।

"உணவின் இறுதியில் கரைத்த மோரைச் சேர்ப்பது உண்ட பொருளில் உள்ள தோஷத்தைப் போக்க உதவுகிறது. நீண்ட பேச்சின் இறுதியில் கோவிந்தனின் நாமத்தைக் கூறுவது பேச்சிலுள்ள குறைவைப் போக்க உதவுகிறது. அதுபோலவே ஒன்றோடொன்று இணையாத ராகங்களைப் பாடியதால் ஏற்பட்ட கெடுதலைப் போக்க மத்யமாவதி ராகத்தைப் பாடுவது உதவுகிறது."

यथेष्टं भुंक्ष्व मा भैषी: तक्रं सलवणं पिब ।
यथेष्टं जल्प मा भैषी: अन्ते नारायणं स्मर ।।

"இஷ்டப்படி சாப்பிடு. பயப்படாதே! மோரை உப்புடன் குடி. இஷ்டப்படி பேசு. பயப்படாதே. முடிவில் நாராயணனை நினை." இப்படியும் ஒரு பழமொழி உண்டு. நீண்ட சொற்றொடரின் இறுதியில் கோபிகா ஜீவனஸ்மரணம் - கோவிந்த கோவிந்த என்று முடிக்கிறார்கள். ஸாம்பார் ரஸம் வடை பாயஸம் எனப் பலதரப்பட்ட விருந்தின் இறுதியில் உப்பிட்ட மோரன்னம் இடுகிறார்கள். காந்தாரி நீலாம்பரி மோஹனம் பைரவி மலயமாருதம் என்று பலதரப்பட்ட உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் ராகங்களைப் பாடி இறுதியில் மத்தியமாவதியைப் பாடுகிறார்கள்.

இன்று உணவின் இறுதியில் காபி, டீ, மதுரபானங்கள் வழங்கப் படுகின்றன. இன்னிசை விருந்திலும் மத்யமாவதி வராமலே இருக்கலாம். பேருரையின் இறுதியில் இறைவனின் நாமம் காதில் விழாதிருக்கலாம். விருந்துண்பவரும் இசை ரஸிகரும் உரை ரஸிகரும் இறுதியில் அமைதியுடன் செல்லவேண்டுமென்று யாரும் எதிர்பார்ப்பதில்லை. இதற்கு மாறாக அடங்காத உள்ளக்கிளர்ச்சியுடன வெளியேறுவதையே இன்று இந்நிகழ்ச்சிகளை அமைப்பவர் விரும்புகின்றனர். ரஸிகரும் அதனையே விரும்பினால் - கடைசியில் மோர் அன்னம் வேண்டாம். மத்யமாவதி வேண்டாம். 'கோவிந்த' வேண்டாம். □

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி
ஐப்பசி
மலர் 19

1981
அக்டோபர்
இதழ் 10

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

हितमेवानुरुध्यन्ते प्रपरीक्ष्य परीक्षकाः ।
रजोमोहावृतात्मानः प्रियमेव तु लौकिकाः ॥

ஒரு செயலின் பின்விளைவு நன்மை தருவதாயின் அது ஹிதமானது. அது செயலாற்றும்போது சிரமம் தரலாம். பகுத்தறிவுடன் தீர விசாரித்து நடப்பவர்கள் ஹிதத்தையே நாடுவார்கள். கண், காது முதலியவற்றில் பட்டவுடனே மகிழ்ச்சி தருபவை, பிரியமானவை, அவை நுகர்ந்தபின் கேடு தரக்கூடும். அதனால் அஹிதமானவை. பின்விளைவைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளாதவர், அதனை அறியத்தக்க அறிவில்லாதவர், மந்தை உணர்ச்சியுடன் முன்-பின் யோசியாமல் பின்விளைவில் அஹிதமாயினும் பிரியமானதையே நாடுவார்கள்.

- சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

மித உணவு கொள்பவன் பிழைப்பான்

வானிலே நீர் நிரம்பியுள்ளது. மண்ணும் சேரும் சகதியும் கலங்கிய நீரும் நிரம்பிக் காண்கிறது. இந்நிலை மாறிச் சிறிது வெயிலின் சூட்டை உணர்ந்தாலும் அது நிலைத்து நீடிக்க முடியாத கால நிலை. இந்தச் சூழ் நிலையில் பசுமைமிக்கக் கறிகாய்களும், உணவுப் பொருள்களும் நீர் நிரம்பிப் புஷ்டியுடன் காண்கின்றன. நீர்த்தேவையை உணரமுடியாத உடல் நிலை. சூழ்நிலையின் குளிரில் வெளிப்புறம் இறுகி விறைத்து உட்புறம் சூடுமிக்க உடல் நிலை. பசி அதிகம்போல உணர்ந்து அதிக உணவை ஏற்க அது அப்படியே டம் என்று வயிற்றில் கனத்து நிற்கும். இந்த நிலை கடுமையாவது ஐப்பசி - கார்த்திகை முழுவதும் மார்கழியின் முற்பகுதியுமான நாட்களில். அதிலும் கார்த்திகையின் பிற்பகுதியும் மார்கழியின் முற்பகுதியும். இந்நாட்களில் இறப்பு விகிதம் கூடும் உணவை மிதமாக உண்டு சீதோஷ்ணச் சீரமைப்பில் அதிகக் கவனம் செலுத்தினாலன்றி ஆரோக்கியம் நிலைத்திராது "கார்த்திகையின் கடைசி வாரத்திலும் மார்கழியின் முதல் வாரத்திலும் மித உணவு உண்பவனே பிழைப்பான். ஏனெனில் அந்நாட்கள் யமதம்ஷ்டிரை - யமனின் தெற்றிப் பற்கள் என்ற புகழ் பெற்றவை."

कार्तिकस्य दिनान्यष्टौ अष्टावाग्रयणस्य च ।
यमदंष्ट्रा समाख्याता स्वल्पभुक्तो हि जीवति ।।

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி ஐப்பசி | மலர்-19 இதழ்-10 | 1981 அக்டோபர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

शिवेन वचसा त्वा गिरिशाच्छा वदामसि ।
यथा नः सर्वमिज्जगदयक्ष्मं सुमना असत् ।।

ஒவ்வொரு சொல்லினுள்ளும் அதன் உட்பொருளாக உறைந்துள்ள இறைவ! மங்கள உருவினனான உன்னை மங்களமான சொற்களைக்கொண்டு சிறப்பாகப் போற்றி வழிபடுகின்றோம். எம்மைச் சூழ்ந்து நிற்கும் உலகம் அனைத்தும் நோயின்றி இன்பமும் பரிவும் அன்பும் கமழ்வதாய் அமைய அருள்வாய்!

- ஸ்ரீ ருத்திரம்.

நம் பழக்கங்கள்

ஒன்றையே தொடர்ந்து செய்துவந்தால் அது பழக்கமாகிவிடுகிறது. அது நல்லதாகவும் இருக்கலாம். கெட்டதாகவுமிருக்கலாம். நல்லதாயின் அப்பழக்கம் நாட்டின் வழக்காகிவிடுகின்றது. கெட்டதாயின் அப்பழக்கத்தைச் சுட்டிக்காட்டித் தவிர்க்கச்செய்வர் நல்லோர். நல்லது கெட்டதெனத் தரம் பிரிக்க அவைகளின் பின் விளைவுகளே உதவுகின்றன. நாமே செயலாற்றி அந்தச் செயலின் நல்லது கெட்டதை அறிந்து பின் திருத்திக்கொள்வது பயனற்றது. இந்த வகையில் வாழ்வின் பெரும் பகுதியை வீணடித்திருப்போம். கெட்ட முறையில் நடந்து பாழாக்கிக் கொண்டிருப்போம்.

நமக்குமுன் வாழ்ந்தவர்களின் பழக்கங்களிலிருந்து நற்பழக்கங்கள் எவை கெட்டவை எவை என்பதைப் பகுத்தறிய முடியும். அவர்கள்

அப்படிப் பகுத்தறிந்து ஏற்ற நல்லவற்றைத் துணிந்து கையாளவும், கெட்டவற்றைத் திடத்துடன் தவிர்க்கவும் முற்படுவது நல்லதே. இதனை யாரேனும் மூடநம்பிக்கையின் அடிப்படையில் எழுந்த செயல் எனச் சுட்டிக் காட்டினால் அதனை மதிக்கத் தேவையில்லை எதனையும் நாமே அனுபவித்துத் தெரிந்துகொள்வதென்பது இயலாதது. பிறரது அனுபவத்திலிருந்து தெரிந்துகொண்டு நம் வாழ்க்கை முறையில் அவற்றை முறையுடன் பயன்படுத்திக்கொள்வது எளிது. பிறரது அனுபவம் நமக்கு முன்மாதிரியாக எடுத்துக்கொள்ளத்தகும் எனும்போது நமக்குக் காலத்தால் முற்பட்டவர்களின் அனுபவத்தையும் எடுத்துக்கொள்வதில் தவறென்ன?

காலத்தால் முற்பட்டவர்களின் அனுபவம் வழக்கில் வந்துள்ளது. "வைகறைத்துயில் எழு," "காலைக்குளி மாதம் தாங்கும்" "முண்டனுக்கும் உண்ட களைப்பு உண்டு" எனபன முதலான பல பழமொழிகள் அவற்றை உணர்த்துகின்றன. நெடுநாளைய அனுபவத்தில் அவை சரியானதென உணரப்பெற்றதால்தான் அந்த பழமொழிகள் வழக்கொழிந்து மறையாமல் நேற்றுவரை வந்துள்ளன. இன்று அவற்றை நாம் ஏற்காமல், வாழ்க்கையில் பயன்படுத்திக்கொள்ளாமல் விட்டுவிட்டால் அந்தப் பழமொழிகள் வழக்கொழிந்து மறைந்துவிடலாம். ஆனால் அந்த மறைவால் பழமொழிகளுக்கோ பழமொழிகளை காத்துத்தந்த நம் முன்னோர்களுக்கோ யாதொரு இழப்புமில்லை. வாழ்வில் எளிதாகக் கடைப்பிடிக்கத்தக்க அந்த முறைகளைக் கைவிட்டதால் ஏற்படும் நஷ்டத்தை நாம் காலம் தாழ்த்தி உணரநேரும். நமது சுய சிந்தனையால் புதிய பாதையில் சென்று, அது தப்பானதென உணருபோது செயலின் பின் விளைவுகளை நாம் அனுபவித்துக் கொண்டிருப்போம் தப்பானதென நாம் கண்டுபிடித்தது நமக்குப் பயன்படாது. பழைய பழக்கங்களைக் கையாள்வது மூடப்பழக்கம் என்ற சிந்தனையை நம் சந்ததியிடமும் சூழ்நிலையிலும் பரப்பிவிட்டால், அவர்கள் நமது அனுபவத்தை மதிக்கமாட்டார்கள் அப்படி மதிப்பது மூடநம்பிக்கை என்று கொள்கையாக அதனைப் பரப்பிவிட்டோமே. அதனால் அவரவர் கெட்டலைந்த பின் உணர்வார்கள். அவர்களின் அனுபவம் சமுதாயத்திற்குப் பயன்படாமற்போகும்.

வழக்கிலுள்ள சில பழக்கங்களைப் புறக்கணிக்கக் கூடாதென்று கூறும்போதே மற்றொன்றையும் வற்புறுத்துவோம். அறிவுப்பாதை தினந்தோறும் விரிந்து வளர்ந்து வருகிறது. அதனால் பெற்ற அறிவுக்கண்ணைக் கொண்டு அப்பழக்கங்களைச் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதும் மதிப்பிடுவதும் வரவேற்கத்தக்கதும் அவசியப் பணியுமாகும். அந்த மதிப்பீட்டில் பயனற்றவையைத் தவிர்ப்பதும் அவசியமே. ஆனால் அந்த மதிப்பீடு, வரட்டுப் பகுத்தறிவு, வீண்பிடிவாதம், சுயநலம் முதலியவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்ததாக இருக்கக்கூடாதல்லவா? இதிலும் கவனம் தேவை. அதனால் பழைய பழக்கங்களைச் சிரத்தையுடன் அவற்றில் மதிப்புணர்ச்சியுடனும் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதே நல்லது.

இப்பழக்கங்கள் பெரும்பாலும் கம்பர், ஔவையார், காளிதாஸர், வால்மீகி போன்ற மகாகவிகளின் வாக்குகளாகவும் நம் நினைவிற்குக் கொணரப்படுகின்றன இவர்களும் சிறந்த பகுத்தறிவாளர்கள், சிந்தனைச் சிற்பிகள் தாம். அவற்றைப் பழக்கத்தில் கொணர்ந்து பார்ப்போம்.

காளிதாசனைப் பற்றிய சிறு கதை. அவனைத் தாங்கிப் போற்றியவர் போஜன் என்ற பேரரசர். (சரித்திரப் பேராசிரியர்கள் இவர்கள் கால வரையில் தவறு காணலாம். ஆனால் பெருவழக்கு இருவரும் சமகாலத்தியவராக அமைந்துள்ளது) இருவருக்கும் நட்புரிமையால் சிறு சிறு பிணக்குகள் இடையிடையே தோன்றும். காளிதாஸன் எதற்கோ ஒரு பாட்டு எழுதுவான். போஜன் மகிழ்ந்துவிடுவான். பிணக்குகள் மறைந்துவிடும்.

இத்தகைய பிணக்கு நேர்ந்த ஒருநாள் பேரரசர் காளிதாஸனை மூர்க்கன் என்றார். அதற்கு அவன் கூறிய பதில் "நான் மூர்க்கன் அல்ல" என்றல்லவா இருக்கவேண்டும்? அதற்கு மாறாக அவன் கூறிய பதில்.

खादन् न गच्छामि हसन्न जल्पे
गतं न शोचामि कृतं न मन्ये ।
द्वाभ्यां तृतीयो न भवामि राजन्
किं कारणं केन भवामि मूर्खः ?

"நான் மூர்க்கன் என்பது எதனால்? சாப்பிட்டுக்கொண்டே நடமாடுகிறேனா? சிரித்துக்கொண்டே பேசுகிறேனா? கடந்ததை நினைத்து வருந்திக்கொண்டிருக்கிறேனா? செய்ததைப் பற்றி தற்புகழ்ச்சி செய்துகொள்கிறேனா? தனி இருவரிடையே (கணவன்-மனைவி, தந்தை-தனயன், நண்பர்கள் என்றவாறு இணைந்தவர்களிடையே) மூன்றாமவனாகக் குறுக்கிடுகிறேனா? ஏனையா என்னை மூர்க்கன் என்கிறீர்." சாப்பிட்டுக்கொண்டே நடப்பது, சிரித்துக்கொண்டே பேசுவது, கடந்ததை நினைத்து வருந்துவது, தற்புகழ்ச்சி, இணைந்த இருவரிடையே குறுக்கிடுவது இவை மூர்க்கத்தனம் என நினைக்கிறான் காளிதாஸன். இவற்றில் முதலிரண்டும உடல்-மன ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்க வல்லவை பின்னதிரண்டும் மன ஆரோக்கியத்தைப் பாதிப்பவை. ஐந்தாவது சூழ்நிலையைப் பாதிப்பது.

இன்று ஒரு போலித்தன்மையால் இவையனைத்தையும் நாம் நாகரிகச் செயலாக ஏற்கக்கூடும் பிறரளவில் நமது இத்தகைய செயல் எத்துணை பாதிப்பு விளைவிக்கும்? என்று உடன் அறிந்துகொள்ள முடியாமல் போகலாம். தனி மனிதனின் ஆரோக்கியச் சூழ்நிலையைப் பாதிப்பவை இவை என்பதைப் பண்புடன் சிந்திப்பவர் உணர்வர்.

சாப்பிடுவதற்கு ஒரு முறை உண்டு உரையாடலுக்கும் உலாவுதற்கும் வேளையுண்டு. சிரித்துக்கொண்டே பேசினால் என்ன? பிராண

சக்தி மகிழ்ச்சியால் அதிகமாக வெளிப்படுவதே சிரிப்பு. அதில் பிராண சக்தி வெளியாகும்போது துரிதமும் அழுத்தமும் அதிகம். பேச்சில் பிராணசக்தி அடங்கி ஒடுங்கி அடிபடவேண்டிய இடத்தில் அடிபட்டுத் தடைபட்டு வெளியேறுகிறது. ஒன்றுக்கொன்று முரணான உந்துதலும் வெளியேற்றவேகமும் கொண்டவை. சிரித்துக்கொண்டு பேசினால் புரியாது; சரியாகப் பேசமுடியாது; சில சமயம் புரையேறி மூச்சுத்திணறலும் வரும். குழப்பத்தால் சிரிப்பை நிறுத்த முடியாதவாறே பேசமுடியாதவாறே திக்குமுக்காடுதல் நேரலாம். அறிந்து செய்தால் மூர்க்கத்தனம். அறியாமல் செய்தால் முட்டாள்த்தனம்.

சாப்பிடும்போதும் சாப்பிட்டுச் சில நொடிகள் வரையிலும் மூளையின் முக்கியக் கவனம் உணவுப்பாதையில் இருக்கும். நடந்துகொண்டோ, பேசிக்கொண்டோ, படித்துக்கொண்டோ சாப்பிடும்போது பல இடங்களில் அதன் கவனம் பிரிந்து செயல்படுகிறது. எல்லாச் செயல்களிலும் அதிக ஈடுபாடு ஏற்பட்டுத் தளர்ச்சி அதிகமாகும். ருசி, ஜீர்ணசக்தி, பங்கீடு முதலியவை சீராக நடப்பதற்கு உண்ணும்போது வேறு இயக்கங்களுக்கு இடம் தராதிருப்பது நல்லது. மௌனத்துடன், அமர்ந்து, சாப்பிடுவது உடல் நலத்திற்கு நல்லது.

கவனம் கவலை என்று இரு மனப்பாங்குகள். பெரும்பாலும் கவனத்திற்கு உரிய இடங்களில் கவலைப்படுவது வழக்கிலுள்ளது. ஒரு குழந்தைக்கு மூன்று நாட்களாகப் பேதி ஆகிறது. அதன தாய் கவலைப்படுகிறாள். சிசுவின் உணவமைப்பிலோ வைத்தியரிடம் சென்று காண்பித்து உரிய நேரத்தில் மருந்து கொடுப்பதிலோ கவனம் இருப்பதில்லை. "மூன்று நாட்களாகப் பேதியாகிறது. மிகக்கவலையாக இருக்கிறது. டாக்டர்! என அவள் கூறுவாள். "என்ன மருந்து கொடுத்தீர்கள், என்ன ஆகாரம் கொடுத்தீர்கள்" எனக் கேட்டால், இட்டிலி, தோசை எல்லாம்தான் குழந்தை சாப்பிட்டான். தானே நின்றுவிடும் என்று நினைத்தேன். அதனால் மருந்து கொடுக்கவில்லை என்று சொல்லும் தாய் தான் கவலைப்படுவதாகச் சொல்வாள். இவள் கவலைக்குப் பொருளில்லை. பயனுமிராது. இதற்குப் பதில் கவனம் செலுத்தியிருந்தால் இந்நிலையே வந்திராது. இதுதான் பெரும்பாலானவரின் மனநிலை. கவலை அர்த்தமற்றது அதுவும் சென்றதைப்பற்றி. சென்றது சென்றதே! சென்றவிதத்தை உணர்ந்தால் கவனக்குறைவு அதன் காரணமாயிருந்ததை உணரமுடியும். கவனக்குறைவைத் தவிர்த்திருந்தால் கவலைப்பட நேராது.

காளிதாஸனின் கவிதையைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். நம் பழக்க வழக்கங்களை எந்த அளவு நம் நன்மைக்காக மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று சிந்தியுங்கள்.

★

கேள்வி - பதில்

☐ **எனக்கு ஹிருதயநோய் ஏற்பட்டுள்ளது. பொதுவாக நான் கடைபிடிக்க வேண்டிய வழிகள் என்ன?**

இதயநோய் பலதரப்படும். எல்லாவற்றிற்கும் ஒரே முறை பயன் படாது. இதயத்திற்கு ஓய்வு அவசியம் என்ற நிலை ஏற்பட்டிருந்தால் நல்ல இதமான படுக்கையில் நேரிடைக் காற்றோட்டமில்லாமல் புழுக்கமு மில்லாமல் குறைந்த வெளிச்சம் உள்ள அறையில் படுத்திருப்பது, மன அமைதிக்கு உரிய சூழ்நிலையை அமைத்துக்கொள்வது, பிடிவாதமில்லாத மௌனம், மனத்தை லேசாக்கிக்கொள்வது இவை நல்லது இவை இயற்கையாக அமையாவிடில் செயற்கையாகத் தூங்கச்செய்து அமைதி தருவதே அடுத்தவழி. இந்த வழியில் வெளிமனம் அயர்ந்து தூங்கக் கனவுபோல் உள்மனம் விழித்திருந்து கடும் பாதிப்புகளை விளைவிக்கலாம். அதனால் இயற்கை வழியான முன் முறையே மிகச் சிறந்தது.

இதயத்திற்கு நேரிடையான ஓய்வு அவசியமில்லை என்ற நிலையில் அதற்குச் சில வழிகள் உண்டு.

ஹிருதய நோய் என்றவுடனேயே ஓய்வும் படுக்கையும் தான் இனிக் கதி என்று நினைப்பவருண்டு. மிகச்சில நிலைகளில் தான் பூர்ண ஓய்வு தேவை. பொதுவாக சுறுசுறுப்பாக வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்வதே நல்லது ஹிருதய நோய் தற்காலிகமானதாய் இருக்கலாம். சோம்பலும் அதிக ஓய்வும் பொது ஆரோக்கியத்தையே குறைத்து விடலாம்.

உடல் உழைப்போ மூளை உழைப்போ தனியாக ஹிருதய நோய்க்குக் காரணமாவதில்லை. மனோ நிலைக்கோளாறோ அதிர்ச்சியோதான் பெரும் பாலும் ஹிருதய நோய்க்குக் காரணமாகின்றது.

ஹிருதய நோயுள்ளவர்கள் நடமாடிக்கொண்டே இருந்தால் அதிக சிரமப்படுவதில்லை. வெகுநேரம் ஒரு நிலையில் நின்றுகொண்டிருந்தால் அவர்களுக்குச் சிரமம் அதிகமாகும்.

கைகளையும் கால்களையும் இயக்கிக்கொண்டே இருப்பதால் ஹிருத யத்தின் தசைகளுக்குத் தேவையான ரத்த ஓட்டம் கிடைத்துக்கொண்டே இருக்கும். ஆகவே கைகால்களை இயக்கிக்கொண்டே இருப்பது நல்லது.

புதிது புதிதாக அதிர்ச்சியும் மனக் கோளாறும் வராத பக்ஷத்தில் தானே ஹிருதய வியாதி குணமடைந்து விடுகிறது. சுவாஸாசய நோய் களும் ரக்தக் குறைவுமே பெரும்பாலான ஹிருதய நோய்க்குக் காரணம்.

ஹிருதய நோய்க்கான தனிப்பட்ட மருந்துகள் தொடர்ந்து எத்தனை நாள் சாப்பிட்டாலும் நோய் குணமடைவதில்லை. மன நிலையும் உடல் நிலையும் பொதுவாகச் சீரடைந்த பின்னரே ஹிருதயம் குணமடைகிறது.

வெறும் வயிற்றில் காலையில் காலாற உலாவி வருவது மிகவும் உதவுகிறது. கூடியவரை நடையைக் குறைக்கக் கூடாது எதற்கும் வாஹன உதவியும் சோம்பலுமே எதிர்பாராத அதிர்ச்சியில் எளிதில் ஹிருதயம் பாதிக்கப்பெறக் காரணமாகிறது.

உடல் உழைப்பாளியின் ஹிருதயம் சோம்பி வாழ்பவனின் ஹிருதயத்தைவிட 15 ஆண்டுகளாவது யௌவன முடையதாக இருக்கும். உடல் உழைப்பு ரத்தத்தில் கொழுப்புத் தடிப்பதைக் குறைக்கும். ஹிருதய நோயே வராமல் பாதுகாக்கும். உடலை அசைக்காமல் உள்ள சோம்பேறி வாழ்வைப்போல மனிதனைப் பலவீனப் படுத்துவதும் அழிப்பதுமான தொன்றும் உலகில் இல்லை.

☐ **என் மூத்த பையன். வயது பத்து. மிகவும் இளைத்துக் காண்கிறான். அதற்குப் பின்பு பிறந்த இருவர் நன்கு புஷ்டியுடன் உள்ளனர். இளைத்த மூத்தவனைப் பருக்கச் செய்வது எப்படி?**

இளைத்திருக்கப் பல காரணங்கள். தாய் வழியிலோ தந்தை வழியிலோ மெலிந்திருப்பவரைக்கொண்டு பிறந்திருக்கலாம். இதனை எளிதில் மாற்றமுடியாது. கருத்தரித்துள்ளபோது முதல் கர்ப்பமானதால் கருவறையில் ஏற்பட்ட இறுக்கம், புஷ்டியுள்ள தோற்றத்திற்கு முக்கியமான சத்துக்கள் முதல் நிலையில் சரியாகப் பெறமுடியாமை, இவற்றால் இறுகிய அல்லது மெலிந்த தேகவாகு அமைந்திருக்கலாம். இதனையும் மாற்ற முடியாது. சத்துள்ள உணவு, சீரான உணவு முறை, தேகப் பயிற்சி, அசுவகந்தா ரஸாயனம், பிராம்மீரஸாயனம், ச்யவனப்பிராசம் முதலிய ரஸாயன (டானிக்) மருந்துகள் உபயோகிக்க உடல் உள் வலிவு குறையாதிருக்கும். உடலும் எலும்பெண்ணும நிலையில் இல்லாமல் பூசினதுபோல் காணும். சந்தன பலாலாக்ஷாதி தைலம், பாலலாக்ஷாதி தைலம், ஸுகுமார தைலம், அச்வகந்தா பலாலாக்ஷாதி (பலாச்வகந்தா) தைலம் முதலியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தடவித் தேய்த்துப் பிடித்து விடுவதால் உடல் மழமழக்கும், மேடுபள்ளம் அதிகமாகத் தெரியாது. உடல் வலிவுடனிருக்கும்.

சில சிறுவர்களிடம் போட்டி மனப்பான்மை, பிடிவாதம் முதலிய மன உணர்ச்சிக் குறைகள் காணும். அவர்களது மனக் குமுறலைப் பொறுமையுடன் உணர்ந்து வடிகால் ஏற்படுத்தி அமைதி காணச் செய்வது அவசியம். பிடிவாதம் உள்ள குழந்தையானால் சாப்பிடு என்றால் சாப்பிடாது. சாப்பிடாதே என்றால் சாப்பிடும். இதனைச் சாப்பிடு என்றால் இது

வேண்டாம் என்று கூறும். வேண்டாததைப் பிடிவாதத்துடன் ஏற்கும். இந்த நிலையில் சலிப்பு கொள்ளாமல் பிடிவாதத்தைத் தளர்த்துவதில் பொறுமையுடன் ஈடுபடும் பெற்றோரே வெற்றிகொள்வர். போட்டி பூசல் கோபம் தாபம் முதலியவை பசியைக் குறைத்து வெறியை அதிகப்படுத்தும். இங்கு முன்கூறிய தைலங்களைத் தேய்த்து ஸ்னானம் செய்விப்பது மன உறுத்தலைக் குறைக்கும். அச்வகந்தாதி லேகியம், பிரவாளபிஷ்டி, அரவிந்தாஸவம், குமாரகல்யாணகம் போன்றவை சிறுவர்களின் மன உறுத்தலைக் குறைத்து நரம்பு பலம் தரக்கூடியவை. சிறுவர்கள் புஷ்டியாக வளர உதவுபவை.

இவை சிறந்தவை - எதில்?

மலமூத்திர உணர்ச்சிகளை அடக்குதல் — நோயை வரவழைப்பதில்.

கனத்த உணவு — அஜீர்ண நிலையை ஏற்படுத்துவதில்.

பட்டினி — ஆயுளைக் குறைப்பவைகளில்.

காலம் கடந்து உண்பது — உடலை இளைக்கச்செய்வதில்.

முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகாத நிலையில் உண்பது — குடலைக் கெடுப்பதில்.

முரண்பட்ட குணமுள்ள உணவை ஒரே சமயத்தில் ஏற்பது—நீடித்த கெட்ட பல நோய்களைத்தருவதில். ★

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

துர்மதி
கார்த்திகை
மலர் 19

★

1981
நவம்பர்
இதழ் 11

★

வெளியிடுபவர்

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

दक्षस्तीर्थात्तशास्त्रार्थो दृष्टकर्मा शुचिर्भिषक् ।
आढ्यो रोगी भिषग्वश्यो ज्ञापकः सत्ववानपि ॥

நோய் நீங்கத் தேவை இரண்டு. செயல் நிபுணனும் மருத்துவக் கல்வித் துறையைப் பேணிக் காக்கும் சிறந்த குருகுலத்தில் மருத்துவம் பயின்று தேர்ந்தவனும், நிபுணர்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் கருத்துடன் புரியும் சிகித்ஸை முறைகளைப் பலதடவை நேரில் கண்டு மனத்தில் பதித்துக் கொண்டவனும், அவா அழுக்காறு போன்ற உள்ளத்தழுக்கும், உடல் ஆடை முதலியவற்றிலான வெளி அழுக்குமற்றவனுமான வைத்தியன் தேவை. மருத்துவச் செலவிற்குத் தேவையான பொருள் வசதியும் மருத்துவா கூறியவாறு நடக்கும் பணிவும் தன் அனுபவத்தை முறையாகத் தெரிவிக்கும் அறிவும் மனோதிடமும் உள்ள நோயாளி தேவை.

- அஷ்டாங்கஹிருதயம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

இவை சிறந்தவை - எதில்?

மனக்குறை — ஆண்மையைக் குறைப்பதில்.
ஸாகசச் செயல்கள் — பிராண சக்தியைக் குறைப்பதில்.
கவலே — சிறுநோயைப் பெரிதாக்குவதில்.
சோகம் — உடலே வாடச் செய்வதில்.
அதிகத் தூக்கம் — சோம்பலே வளர்ப்பதில்.
நாக்கு அடக்கமின்மை — சங்கடத்தை வளர்ப்பதில்.
முயற்சியின்மையும் காலம் கடத்தலும் — காரியத்தைக் கெடுப்பதில்.
ஒரு சுவை உண்டி — பலத்தைக் குறைப்பதில்.
வைத்தியனுக்கு அடங்காமை — நோய் அடங்காமற் செய்வதில்.
அறுசுவை உண்டி — பலத்தை வளர்ப்பதில்.
அதிகத் தூக்கம் — சோர்வு அளிப்பதில்.
பசியின் அளவிற்கேற்ற உணவு — பசியைத் தூண்டுவதில்.
சுயவலிவை மீறிய செயல் — வலிவைக் குறைப்பதில்.
ஸ்நானம் — களேப்பைப் போக்குவதில்.
புஷ்டி தரும் உணவை ஏற்பது — தூக்கம் தருவதில்.
பற்றின்மை — புஷ்டி தருவதில்.
நல் மனத்துடன் பழகுவது — கருவை நிலேக்கவைப்பதில்.
புலனடக்கம் — பத்தியங்களில்.

– சரகஸம்ஹிதை.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர்:
ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர்:
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர்: T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளேப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி	*மலர்-19*	*1981*
கார்த்திகை	*இதழ்-11*	*நவம்பர்*

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

आदित्यवर्णे तपसोऽधिजातो
वनस्पतिस्तव वृक्षोऽथ बिल्वः ।
तस्य फलानि तपसा नुदन्तु
मायान्तरायाश्च बाह्या अलक्ष्मीः ।।

கதிரவனைப்போல் ஒளிவடிவுகொண்ட லக்ஷ்மீதேவியே! வில்வமரம் மற்ற மரங்களைவிடத் தைவத்தன்மை மிக்கது. அதன்கீழ் நீ அமர்ந்து உலகைக் காக்கத் தவமிருப்பதே அதற்குக் காரணம். அதனது பழங்களை நான் பயன்படுத்துவேன். அவை தம்மிடமுள்ள தெய்வீகச்சக்தியால் என் உள்ளத்திலுள்ள கலக்கம் பயம் போன்ற சீர்குலைவுகளையும் உடலில் வெளித் தோன்றும் நோய், அழகின்மை, கவர்ச்சியின்மை போன்றவற்றையும் விலக்கட்டும்.

— ஸ்ரீஸூக்தம்.

நோயாளியும் நோய் தீர்ப்பவனும்

நம்பிக்கையால் விரும்பியதை அடையலாம். **ச்ரத்தயா ஈஹிதம் ஆப்நோதி.** வைத்தியன் நோயாளியிடம் வைத்துள்ள நம்பிக்கை கலக்கமின்றி மருத்துவம் புரிய உதவும். நோயாளி மருத்துவரிடம் வைத்துள்ள நம்பிக்கை, குணம் ஏற்படும் என்ற எதிர்பார்வையுடன் லேசான மனத்துடன் சிகித்ஸையைப் பெற உதவுகிறது. இந்த நம்பிக்கை ஆதாரமற்றதாயின் மூட நம்பிக்கையாகும். மண் குதிரையை நம்பி ஆற்றில் இறங்

கினவருவோம். வைத்தியன் நம்பிக்கைக்குத் தகாத மனிதனுக்கு மருத்துவம் புரிவதால் நற்பெயரையும் தன்னம்பிக்கையையும் இழப்பான். நம்பிக்கைக்கு ஏற்றவனல்லாத மருத்துவனிடம் சிகித்ஸைபெறும் நோயாளியும் நோய் நீங்கப்பெருததுடன் மிக்க மனக்கலக்கத்தையும் அடைவான்.

குருவும் சிஷ்யனுமாகத் தகுதிப்பரீக்ஷை உண்டு. கணவனும் மனைவியுமாகத் தகுதிப்பரீக்ஷை உண்டு அதுபோல் நோயாளிக்கும் வைத்தியனுக்கும் பரீக்ஷை உண்டு. இதற்கானத் தகுதி என்ன? இதனைப்பற்றி வாக்படர் கொடுத்துள்ள குறிப்பு இவ்விதழின் அட்டையில் உள்ளது. அது அன்றுபோல் இன்றும் ஏற்கத்தக்க கருத்தே

நோய் வந்தபின் நோயாளி மருத்துவரைத் தகுதி பார்த்து அணுகுவது இயலாது. முன் அறிந்த ஒருவரிடம் நம்பிக்கையுடன் செல்ல முடியும். இதனை யொட்டியே குடும்ப வைத்தியர் என ஒருவரைக்கொள்ளும் பழக்கமிருந்தது. இன்று அது மறைந்து வருகிறது. ஃபீஸுக்கும் சிகித்ஸைக்கும் உள்ள பொருளாதாரத் தொடர்புளளது. அதனுல் நர்ஸிங்ஹோம்கள் வளர்கின்றன. மனிதத்தன்மையுடன் உள்ள தொடர்பு மறைந்து வருகிறது. அழகானதும் வசதி மிக்கதுமான அறைகளுக்கு மதிப்பு உண்டு.

குடும்ப வைத்திய முறையில் உள்ள சிறப்பு—குடும்பத்தை ஒட்டிய தனித்தன்மை சில நோயாளிகளிடம் தொடரும். மனப்பான்மையும் உடல் வாகும் நோயின் தராதரத்தில் தனித்த இடம் பெறும். இதனை உணர்ந்த மருத்துவராயின் மருந்தின் தராதரம் அளவு ஏற்கும் முறை முதலியவற்றைச் சீரமைக்க முடியும் விஞ்ஞானத்தின் கண்டுபிடிப்பு எத்தனை சிறந்ததாயினும் தனி மனிதனிடம் அதன் பாதிப்பு ஒரே சீராக இருப்பதில்லை. அலர்ஜி ஆஃப்டர் எஃபெக்ட் என்று இன்று எளிதில் தள்ளிவிடும் கடுமையான நிலைகளை எதிர்பார்த்துக் குடும்ப வைத்தியன் தவிர்த்திருப்பான் நோய் எளிதாகத் தோன்றினுலும் உடல்வாகின் காரணமாகக் கடுமையாககூடும் என்ற எதிர்பார்வையுடன் முன்னதாகக் கவனிப்பான். இந்த மனிதத்தன்மையுடன பிறர் நலனில் பங்குகொள்ளும் மனப்பான்மை இன்று இடம் பெறவில்லை.

டாக்டரிடம் சென்றதுமே நீண்ட மருந்துப் பட்டியலை எதிர்பார்க்கிருர்கள். பத்தியமாக—நோய் குறைவதற்கேற்ற—நடைமுறைகளை வற்புறுத்தாமல் இஷ்டப்படி இருக்க அனுமதியை எதிர்பார்க்கிருர்கள். அபத்தியமாக இருப்பதற்காக மேலும் இரண்டு மாத்திரை விழுங்கத் தயங்குவதில்லை வயிற்றில் வலி, புளிப்புமிகுதி; புளிப்பைத் தவிர்க்க வேண்டும்; முடியாது; இரண்டு அன்ட்டாஸிட் மாத்திரை துணை. நீரிழிவு நோய், இனிப்பு தவிர்க்கவேண்டும்; முடியாது; இரண்டு சர்க்கரை மாத்திரை துணை. ரத்தக்கொதிப்பு மிகுதி, நெருக்கடிக்கும் குமுறலுக்கும் இடம் ஏற்படாதபடி வாழத் தேவை; முடியாது—; தினமும்

ஆகாரம்போல் ப்ளட்ப்ரஷர் மாத்திரை துணை. உடலில் ஆங்காங்கு தடை ஏற்பட்டு பூட்டுகளில் வீக்கம் வலி, வாயுவால் வரட்சி ஏற்படாத படி உணவமைப்பு தேவை; முடியாது; வலிவீக்க மாத்திரை துணை. இவ்வாறு வாழக் கற்றுக்கொண்டவர்களுக்கு குடும்ப வைத்தியரும் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

மற்றொரு பெருங் குறை — டாக்டர் உடல் நிலையைச் சோதனைசெய்து மருந்துகளுக்குச் சீட்டுத் தருகிறார். முன்பெல்லாம் தானே மருந்து வழங்கி வந்ததுண்டு. இதனால் இத்தனை மருந்து இந்த வகையில் தேவைதானா என்ற மறு சிந்தனைக்கு இடமிருந்தது இதனை வாங்கவோ உபயோகிக்கவோ நோயாளிக்கு வசதி உள்ளதா என்று சிந்திப்பதற்கு இடமிருந்தது. அதனால் தானே ஒரு கட்டுப்பாடும் நிதானமும் மருத்துவரிடமும் நோயாளியிடமும் ஏற்பட வாய்ப்பிருந்தது. இன்று அது மறைந்து விட்டது. இன்று நோயாளிக்கு நோயிடம் பயம் அதிகம் இருக்கிறது. கடுமையான நோயையும் மருந்து குணப்படுத்தும் என்ற நம்பிக்கையுள்ளது. நோய் நீங்குவதற்குப் போதுமான அவகாசம் கொடுப்பதற்குள்ள பொறுமையில்லை இதனால் தினம் ஒரு டாக்டர். வாங்கியுள்ள மருந்துகள் காலாவதி உள்ளவை, நடுவில் கைவிடப்பட்டவை வீட்டில் மூட்டைக் கணக்கில். இதைவிடக் கொடுமையானது-"டாக்டருக்கு என்ன தெரியும், அவர் பாட்டிலே வேளைக்கு 2 வீதம் தினம் 4 வேளை சாப்பிடச்சொல்கிறார். எல்லாம் மைஸின். வாய் வயிறு புண்ணாகாதோ நானே குறைத்துத்தான் சாப்பிடுகிறேன்" என்ற புலம்பலுடன் மருத்துவர் கூறியபடி நடக்கமாட்டார். மறுபடியும் அதே டாக்டரிடம் சென்று எல்லா மருந்தையும் ஒழுங்காகச் சாப்பிட்டதாகக் கூறுவார். மருத்துவர் இத்தனை மருந்து சாப்பிட்டும் பயனில்லையே என்று மறுபடி சோதனை — மருந்துப் பட்டியல் மாற்றத்தில் ஈடுபடுவார். நோயாளி திடீர்க்குணத்தை எதிர்பார்த்து ஆயுர்வேத வைத்தியரிடம் ஓடுவார். "எனக்கு மைஸினில் நம்பிக்கையே கிடையாது ஆயுர்வேத மருந்துதான் நல்லது, பின்விளைவு இல்லாதது!' எனச் சொல்வார். இதனை அந்த வைத்தியர் நம்பவேண்டும் என எதிர்பார்ப்பார் எத்தனை நகைப்பிற்கிடம்? இது ஒரு மனவியாதி தானே! இந்த மனவியாதி பரவிவருகிறதே!

வாக்படர் காட்டியபடி மனித மனப்பாங்குடன் நோயாளியும் மருத்துவரும் அமைந்தால் எத்தனை நல்லது? நோயாளி பற்றிய வாக்படரின் குறிப்புகளில் "பிஷக் வச்ய:" "ஞாபக:" "ஸத்வவான" என்ற மூன்று மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தவை வைத்தியரிடம் நோய் நீக்கும் பொறுப்பை ஒப்படைத்து அவர் பொறுப்புடன் நடப்பார் என்ற நம்பிக்கையுடன் வைத்தியரது ஆலோசனைபபடி முழு ஒத்துழைப்புடன் நடப்பவர்— பிஷக்வச்யர்.

நோயின் காரணங்களை அறிந்து மறுபடி அத்தகைய தவறு நிகழ்ந்து விடாமல் அகற்ற வேண்டியவற்றை முறைப்படி அகற்றிப் பேணவேண்டிய வற்றை முறைப்படி பேணுவதை நினைவூட்டிக் கொள்பவர் — ஞாபகர். நோய் தீருமோ, தீராதோ! வைததியர் நிபுணரோ, அல்லவோ என்ற வாறு பலவாறு மனம் சஞ்சலப்பட இடமளிக்காமல் திட நம்பிக்கையுடன செயலாற்றுபவர் 'ஸத்வவான்'. பதற்றமும் தடுமாற்றமும் அறியாமை யும் குறுக்கிடாதபடி நேர்மையுடன் செயலாற்றி நோய் நீங்க வழிவகுப் பதே சிறந்ததெனலாம்.

★

கேள்வி - பதில்

☐ **நான் இருக்குமிடம் - விஷஜந்துக்கள் நிறைந்த இடம். தெரிந்து திண்டுபவை சில. தெரியாமல் திண்டுபவை சில. பெரும்பாலும் தடிப்பு, அரிப்பு, வீக்கம் போன்ற உபத் திரவங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவற்றின் விஷசக்தி அதிக மாகாமலிருக்கவும் உபத்திரவங்கள் குறையவும் என்ன செய்யலாம்?**

வெள்ளைச்சாரணை (மூக்கரட்டை இனம்) சிறு குத்துச்செடி. இதனை வேருடன் பிடுங்கி வேருடன் உள்ள தண்டு 5 கிராம் எடை எடுத்து அரைத்துத் தினம் காலையில் விழுங்கிவர இத்தகைய சில்(லரை) விஷங் கள் அதிகம் பாதிக்காது. 5 – 6 மாதகாலம் இதனைத் தொடர்ந்து செய்யலாம்.

சிறுகீரையை உப்பு புளி சேராமல் வதக்கியோ, அப்படியே சாறு பிழிந்தோ தினம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

சில்விஷக்கடி என்று தெரிந்தவுடன் அந்த இடத்தைச் சிறிதுநேரம் ஜலம் விட்டு தேய்த்து அலம்பிக்கொண்டிருக்க விஷசக்தி குறைவாகும். கூரான விஷமுள், அல்லது தேனீ தேள் போன்றவற்றின் கொடுக்கு முதலியவற்றின் நுனி தோலில் தைத்து மாட்டிக்கொண்டிருக்கும். அது அகலும் வரை கடுப்பும் வலியும் குறையாது. அதனால் அந்த சந்தேகமிருந் தால் பெருவெங்காயத்தை இரண்டாக நறுக்கித் தேய்த்துக்கொண்டே இருக்க அதில் மாட்டிக்கொண்டு முள் வெளியாகிவிடும். நல்ல முதிர்ந்த வாழைப்பழத்தை இரண்டாக நறுக்கிக் கடிவாயில் தேய்த்துக்கொண்டே யிருந்தால் அந்தக் குழகுழப்பில் முள் எளிதில் வெளியாகிவிடும் ஸ்டெல்லாடேப்பை முள் உள்ள இடத்தில் ஒட்டி மெல்ல மேல்தேய்த்துப் பின் பிய்த்து எடுத்தால் அத்துடன் முள்ளும் வந்துவிடும்.

கடுப்பு மிகுந்திருந்தால், அந்த இடத்தில் உப்புக்கரைசலை விட்டுக் கொண்டு கட்டைவிரலால் நெருடிக்கொண்டேவரக் கடுப்பு குறையும்.

200 மிலி ஜலத்தில் 200 கிராம் உப்புவரை கரைத்துக்கொள்ளலாம். இலுப்பைப் பிண்ணாக்கை (அரப்பை)ச் சுட்டு அதன் புகையைக் கடிவாயில் காட்டக் கடுப்பு குறையும். இதனைப் போட்டுக் கொதித்த ஜலத்தைக் கொண்டு ஒத்தடம் கொடுப்பதும் உண்டு நவச்சார உப்பை (ஸ்மெல்லிங் ஸால்ட்) மூக்கில் வைத்து உறிஞ்சிக்கொண்டே கைகால்களை உதறிக் கொள்ள (கடித்த இடம் கை கால்களாயின்) கடுப்பு குறையும். நவச்சாரத்தையும் சுண்ணாம்பையும் உள்ளங்கையில் வைத்துத் தேய்த்தும் முகரலாம்.

அரிப்பு - தடிப்பு குறைய—மல்லி ஜாதி என்ற இரு பூக்கொடிகள். இவற்றில் பலவகைகள் உண்டு. இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றின் இலையை அரைத்து உடலில் பூசிக் குளிக்க அரிப்பும் தடிப்பும் குறையும் இலை விழுதைக் கடிவாயில் பூசிவைக்கலாம். பெரியாநங்கை என்று குத்துச் செடி. இதனை நாட்டு நிலவேம்பு என்பதும் உண்டு. யவைதான்யம் போன்ற அதன் காய் தானே வெடித்துப் பரவிக் காடாக மண்டக்கூடியது. இதன் இலையை அரைத்துப் பூசலாம். இதன் இலை 10 உடன் 5-10 மிளகு சேர்த்து மென்று சாப்பிடலாம்.

நல்ல பூங்காவிமண்ணை ஜலம் விட்டு மேல்பூச எரிவும் நீர்க்கசிவும் குறையும் சிறுகீரைச்சாறு இதற்கு ஏற்றது. புளி உப்பு நீக்கிய உணவும் ஓய்வும் பயமின்மையும் தினசரி மலசுத்தியைச் சீராக்கிக்கொள்வதும், பித்தநீர் வெளியாக லகுவான பேதிக்குச் சாப்பிடுவதும் நல்லது.

மயக்கம், அதிக வியர்வை, தள்ளாமை முதலியவை அதிகமானால் முறையாக மருத்துவம் பெறுவது மிக நல்லது.

☐ **உடம்பில் அரிப்பு அதிகம். சிறு சினப்புகள் ஏற்படுகின்றன. அவை உடைந்து காய்ந்ததும் அந்த இடம் கருத்துவிடுகிறது. எளிதாகத் தயாரிக்கத் தைலமுறை உண்டா?**

1. வெம்பாடம்பட்டை, கஸ்தூரி மஞ்சள், கருஞ்ஜீரகம் இந்த மூன்றையும் வகைக்கு 25 கிராம் எடுத்து இடித்துத் தூளாக்கித் தேங்காய்ப் பால் விட்டு அரைத்த விழுதை 400 மிலிலிடர் அளவுள்ள தேங்காய் எண்ணெய்யில் போட்டுக் குழப்பிப் பத்து நாட்கள் வெயிலில் வைத்திருக்கவும். விழுதின் ஈரம் நன்கு உலர்ந்து மணலாக ஆனதும வடிக்கட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும். பாமாரிதைலம் என இதற்குப் பெயர். (2) ஜாதி மல்லிப் பூச்செடியின் இலையை 200 கிராம் அளவு எடுத்து விழுதாக்கி 400 மிலி தேங்காய் எண்ணெய்யில் குழப்பி முன்போல் வெயிலிலிட்டு ஈரம் காய்ந்ததும் வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஜாதீதைலம் இது. (3) அருகம்புல்லை எடுத்து மண் தூசி காய்ந்த சறுகு நீக்கி 200 கிராம்

எடுத்துச் சிறிது ஜலம் விட்டு நன்கரைத்து 400 கிராம் தேங்காய் எண்ணெய்யில் கலந்து முன்போல் வெயிலிலிட்டு ஈரம் காய்ந்தபின் வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ளலாம். இது தூர்வாதைலம். (4) ஏலரிசி கார்போகரிசி, கருஞ்ஜீரகம் இம்மூன்றையும் வகைக்கு 20 கிராம் எடுத்துத் தூளாக்கித் தேங்காய்ப்பால் விட்டரைத்து 400 மிலி தேங்காய் எண்ணெய்யில் குழப்பி வெயிலில் உலர்த்தி வடிகட்டிக்கொள்ளலாம். ஏலாதி தைலம் இது. இந்த நான்கில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பூசிச் சிறிதுநேரம் கழித்து கடலை பயறு அரிசி இவற்றில் ஒன்றின் மாவைப் பூசித் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்

வெம்பாடம்பட்டை, கஸ்தூரி மஞ்சள், கருஞ்ஜீரகம் இவற்றின்தூள் வகைக்கு 25 கிராம், கடலைமாவு 75 கிராம். இதனைக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தயிரில் அவ்வப்போது குழப்பி உடலில் பூசிக் குளிக்கலாம். கார்போகரிசி, கருஞ்ஜீரகம், ஏலரிசி இவற்றின் தூள் வகைக்கு 25 கிராம் கடலைமாவு 75 கிராம் சேர்த்துக்கொள்ளவும் இதனைத் தயிரில் குழப்பிப் பூசிக் குளிக்க படை அரிப்பு, சொறி சிரங்கு வேதனை குறையும்

☐ **முட்டை சாப்பிடுவது உண்டு. அது எனக்கு ஒத்துக் கொள்வதில்லை. என்ன செய்யலாம்?**

பசிமந்தம் புளிஏப்பம் செரியாமை ஏற்பட்டால் இளம் முள்ளங்கிக் கிழங்கின் சாறு அல்லது வேகவைத்த இளம் முள்ளங்கி இதனைச் சாப்பிட நல்லது.

☐ **ஆரோக்கியத்தில் கூறியவைகளில் பலவற்றை நடைமுறையில் கொணர்வது கடினமாக உள்ளது. ஆனல் அவை நன்மை தரக்கூடியதே என்றும் தோன்றுகிறது. என்ன செய்வது?**

நல்லதைப் பழக்கத்தில் கொணர்வது கடினம். கெட்டதைப் பழக்கிக் கொள்வது எளிது. மேட்டிலிருந்து பள்ளத்திற்கு வருவது கெட்ட பழக்கம். பள்ளத்திலிருந்து மேட்டில் ஏறுவது நற்பழக்கம். "சித்திரமும் கைப்பழக்கம். செந்தமிழும் நாப்பழக்கம், வைத்ததொரு கல்வி நாப் பழக்கம், நித்தம் நடையும நடைப்பழக்கம், தவமும் ஈகையும் சொடையும் பிறவிக்குணம்" என்ருள் ஒளவைப் பாட்டி. குறித்த நேரத்தில் குறிப் பிட்ட வழியில் முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்ய முற்படுவதே முதல் வழி. அதனுல் செய்திறன் நேர்த்தியடைகிறது. "செயலை விதைத்துப் பழக்கத்தை அறுவடை செய். பழக்கத்தை விதைத்து நற்பண்பை அறுவடை செய். நற்பண்பை விதைத்து நல்ல தலையெழுத்தை அறுவடை செய்" என்று ஒரு ஆங்கிலப் பழமொழி உண்டு. நற்பழக்கத்திற்குக் குறுக்கு வழி இல்லை.

□ வயிற்றில் கீரைப் பூச்சி அதிகம். லகுவான மருந்து உண்டா?

சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் வேப்பிலைக் கொழுந்தையும் ஓமத்தையும் அரைத்துத் தினமும் சாப்பிடலாம். அஜமோதார்க்கம் என்ற ஓமத்தீநீர் சாப்பிடுவதும் நல்லதே. (இது செயற்கை ஓம எஸென்ஸ் கலந்ததாக இல்லாமல் ஓமத்திலிருந்து தயாரித்ததாகப் பார்த்துப் பெற வேண்டும். திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் முதலிய ஸ்தாபனங்கள் நல்ல அஜமோதார்க்கம் தயாரித்துத் தருகிறார்கள்.) 50-60 கிராம் வேப்பம பட்டையை மேல் பரணி நீக்கி மைய இடித்து ½ லிட்டர் ஜலத்தில போட்டு ¼ லிட்டர் மீதமாகும்படிக் காய்ச்சி வடிகட்டி அதில் ½ ஸ்பூன் இந்துப்பு அல்லது உப்பு போட்டு அதனை எனிமாவாக எடுத்துக்கொள்ளவும். 5-6 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்ய பூச்சி நீங்கும். சித்திரை ஆனி ஆவணி கார்த்திகை மாதங்களில் பேதிக்கு சாப்பிடுவது அவசியம். சிற்றாமணக் கெண்ணெயை சுக்கு கஷாயம், காய்ச்சிய பசுவின் பால், அல்லது சுக்கு சூரத்தாவாரை ரோஜா மொட்டு திராக்ஷை பிஞ்சுக்கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயத்துடன் சாப்பிடுவதும் நல்லது.

★

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

துர்மதி

மார்கழி

மலர் 19

★

1981

டிசம்பர்

இதழ் 12

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

सुखार्थाः सर्वभूतानां मताः सर्वाः प्रवृत्तयः ।
सुखं च न विना धर्मात् तस्माद्धर्मपरो भवेत् ॥

ஜீவராசிகள் அனைத்தும் இன்பம் பெறவே முற்படுகின்றன. இன்பம் பெறுவதற்கான முயற்சிகள் பலன் தர நேர்மையின் துணை தேவை. அவரவரது கடமை வரம்பினுள் அடங்கி, தனக்கும் பிறர்க்கும் பிற்கேடுகள் விளையாதபடி மன வாக் காயங்கள் நேர்மையுடன் பணிபுரிய வாழ்வை அமைத்துக் கொள்வதில் தீவிரமாக ஈடுபடுவது அதற்கு அவசியம்.

- வாக்படர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

வாத்துபோல் வாழ்வாய்

வாத்து நீரில் மிதந்து செல்கிறது. அவ்வாறு மிதந்து செல்வதற்கு அதன் உடலிலும் இறக்கைகளிலும் இயற்கை வைத்துள்ள மெழுகுப் பூச்சு உதவுகின்றது. எத்தனை நேரம் நீரில் இருந்தாலும் அதற்கு உடல் கனப்பதில்லை, தோல் நனைவதில்லை. அதைச் சோப்பு அல்லது சிகைக்காய் தூள் போட்டுத் தேய்த்து குளிப்பாட்டினால் அந்த மெழுக்குப் பசை அகன்றுவிடும். அப்படிக் குளிப்பாட்டிய வாத்தை நீரில்விட அதனால் மிதக்கமுடியாது. சிறிதுநேரம் நீரில் இருந்தாலும் அதன் உடல் கனத்து விடும். இறகிலும் உடலிலும் மெழுக்குப் பசை அகன்றதால் இடைவெளி மிகுந்து அதில் நீர்கோர்த்து விடுகின்றது. மனிதனின் தோலிலும் லேசான மெழுக்குப்பூச்சு உண்டு. அதில் சேர்ந்துள்ள அழுக்கை அகற்றி, மெழுக்குப்பூச்சுக் கரையாமல் பாதுகாக்கவே தோலுக்கு எண்ணெய் தடவுகிறோம். தோலில் எண்ணெய்ப் பதமும் தராமல் சோப்பும் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யும்போது தோல் வரள்கிறது, வெடித்துவிடு கிறது, சிதள் சிதளாகப் பிரிந்து உதிர்கிறது. இவற்றின் விளைவுகளே - தலையில் பொடுகு, உள்ளங்கால் வெடிப்பு, ஜலதோஷம், உடல்கனம் முதலியவை.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி மார்கழி | மலர்-19 இதழ்-12 | 1981 டிசம்பர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

श्वात्राः पीता भवत यूयमापः
अस्माकमन्तरुदरे सुशीताः ।
ता अस्मभ्यमयक्ष्माः अनमीवाः अनागसः
स्वदन्तु देवीरमृताः ऋतावृधः ॥

தக்க பருவங்களில் மழையாகப் பொழிந்து எம்மை வந்தடைந்து இனிப்பும் மனத்திற்கு இதமும் தரும் நீருக்குள் உறைந்துள்ள தெய்வமே! விரைவாக ஆறுகளில் நீர் ஓடிவர வேண்டும். அந்த நீரை அருந்திய என் வயிற்றில் அது இதமாகச் சேர்ந்து ஜீர்ணத்திற்கும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் பயன் படவேண்டும். நோய்களோ, நோய்களை நீர்மூலம் பரப்பும் கிருமிகளோ வேறு கேடுகளோ இல்லாமல் எமக்குச் சுவை ஊட்டவேண்டும். அவ்வாறு அருள்வாய்.

– சுக்லயஜுர்வேதம்.

சுகாதாரப் பாதுகாப்பு அவசியம்

"இன்று உலகில் உள்ள ஆஸ்பத்திரிகள் அனைத்திலும் உள்ளிருந்து வைத்தியம் பெறுபவர்களில் ஐம்பது சதவிகிதத்தினர் குடிநீர் பராமரிப்பில் சுகாதார மின்மையால் நோயாளியானவர்கள். பிறக்கும் ஆறு குழந்தை களில் ஒரு குழந்தை நீர்மூலம் பரவும் நோயால் இறக்கிறது. தினமும் முப்பதினாயிரம் பேர்கள் நீர்மூலம் பரவும் நோயால் இறக்கிறார்கள். இதில் 90 சதவிகிதம் முன்னேற்றமடையாத நாட்டினரே." இவ்விதம் கூறுபவர்

ஏஸ்ஸெல் கிளர்க். இண்டர்நேஷனல் வாடர் ஸப்ளை அசோஸியேஷனின் எக்ஸிக்யூடிவ் ஸெகரட்டிரி. பம்பாயில் நடந்த தென்னாசியப் பகுதிக்கான நீர்வழங்குத்துறை மகாநாட்டில் அவர் இப்படிப் பேசினார்.

"ப்ளோரைட், க்ளோரைட், இரும்பு, மாங்கனீஸ் மிக்கதான ஜலத்தை இந்தியாவின் 22 கோடி மக்கள் இன்று பருகுகின்றனர். சீதபேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு, பேதி, காமாலை, டைபாய்டு முதலிய நோய்களால் ஆயிரம் கிராமங்களில் 9-16 சதவிகிதம் இறக்கின்றனர்." இப்படிக் கூறுவது இந்தியாவின் ஸெண்டிரல் பீரோ ஆஃப் ஹெல்த் இன்டெலிஜன்ஸ்.

இப்படி நோய் பரவ இடமளிப்பவர் யார்? பொதுமக்கள், பொது சுகாதாரத் துறையினர், குடிநீர் பராமரிப்புத் துறையினர் முதலிய தனித தும் பொதுவாகவும் சுகாதாரப் பொறுப்புள்ள அனைவருமே. இதனால் பொது சுகாதாரத் துறையினரோ, குடிநீர் பராமரிப்புத் துறையினரோ நேரடியாகப் பாதிக்கப்படவில்லை. பொதுமக்கள் மட்டுமே பாதிக்கப்படு கின்றனர். அதனால்தான் வாசகர்களுக்கு இப்பொறுப்பு அதிகம் என் பதை ஆரோக்கியம் வற்புறுத்துகிறது. ஆயிரம் ஆஸ்பத்திரிகள் கூடினாலும் நோய் நீங்காது. மக்கள் தம் பொறுப்பை உணர்ந்து சுகாதாரத்துக்கு எதிராகத் தனி மனிதனோ தொழிலகங்களோ அரசாங்கமோ செய்யும் தவறுகளைக் கவனித்து அவை நேராதிருக்க உரிய முயற்சிகளைத் தனித் தும் சமுதாய அளவிலும் எடுத்துக்கொள்வது அவசியம்.

தெய்வீக அருளும் இதனைக் கூட்டுவிக்க வேண்டுமென்ற எண்ணத் துடன் பிரார்த்தனையும் இவ்விதழில் அமைந்துள்ளது.

ஆயுர்வேத வைத்தியம்

"உணவையும் மருந்தையும் இயற்கை அவனவன் தலைமாட்டில் வைத் துள்ளது" என்று பொருள்படும் ஒரு பழமொழி உண்டு. "ஒருவன் எந்த தேசத்தில் பிறந்துள்ளானோ அந்த தேசத்தில் விளைந்த ஔஷதமே அவனுக்கு இதமாக இருக்கும்" என்று பொருள்படும் ஒரு பழமொழியும் உண்டு. மனிதன் பிறக்கும் கணம் வரை தாயுடலின் ஒருபகுதியாகவே இருந்து உணவைப் பெறுகிறான். பிறந்ததும், அவனுக்கான உணவு அவனது தாயின் மார்பகத்தில் பெருகுகின்றது. இப்படிப் பிறக்கவிருக்கும் சிசுவின் உணவுத் தேவையை முன்கூட்டியே உணர்ந்து இயற்கை அதற் கெனத் திட்டமிட்டுச் செயலாற்றியதைப் போல், தொடர்ந்து அதன் பிறந்த சூழ்நிலைக்கேற்ப அவனது உணவை அவனைச் சுற்றிப் படைத் துள்ளது. தன் தந்தைக்கும் தாய்க்கும் ஒத்துக்கொள்ளும் உணவே சிசு விற்கும் உணவாகிறது. மாறுபட்ட உணவு எளிதில் ஒத்துக்கொள்வ தில்லை.

நமது தேசம் மிகப் பரந்தது. அதில் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் ஆங்காங்கு வாழும் மக்கள் தமக்கெனத் தனித்த உணவுப் பழக்கங்களை அமைத்துக்கொண்டுள்ளனர். இது பெரும்பாலும் அந்தந்தச் சூழ்நிலையில் எளிதில் கிடைக்கும் உணவுப்பொருளைப் பயன்படுத்துவது எளிதானதால் ஏற்படும் பழக்கமே. மிகவும் தொலைவில் உள்ளதொன்றை உணவுப் பொருளாகக் கொள்வதில் உள்ள சிரமம், இன்று ஓரளவு குறைந்திருப்பினும், முன்னோர்கள் காலத்தில் அதிகமே. அதனால் அருகிலுள்ளவைகளையே உணவாகக் கொள்வது தொன்று தொட்டு வந்த பழக்கம். இதனையே "உணவு அவனவன் தலை மாட்டிலே" என்று பழமொழி உணர்த்துகிறது.

மருந்தும் அதே நிலையைச் சார்ந்ததே நோய்க்குக் காரணமாவது பெரும்பாலும் உணவும் சூழ்நிலையும் தான். ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியத் தூணுவதும் உணவும் சூழ்நிலையும்தான். இவ்விரண்டும் தன்னிலைமாறிக் கெடும்போது நோயைத் தருகின்றன. உணவை ஏற்பதிலோ, அமைப்பதிலோ, ஏற்கும் நேரத்திலோ உள்ள இதமற்ற மாறுபாடுகள், உணவுப் பொருள்களின் சீர்கேடுகள், உணவை ஏற்கவிருக்கும் மனிதனின் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள தனிப்பட்ட சமநிலைக்கேடு, இவையே பெரிதும் நோய்க்குக் காரணமாகின்றன. இவை உட்புறக்காரணங்கள். வெளியேயுள்ள சூழ்நிலையும் நோய்க்குக் காரணமாகலாம. ஒரே சீரான நியதிப்படி மாறிமாறிவரும் பருவங்கள் திடீரென்று தன் நியதிமாறிக் கடுமையாகியோ, வேறு பருவநிலைச் சாயைப்பெற்றோ கெடலாம். ஆகவே இந்த அகக் காரணங்களிலிருந்தும் புறக் காரணங்களிலிருந்தும் நம்மை நோய் வாய்ப்படாமல் காப்பாற்ற அந்தந்த தேசங்களில் உண்டாகும் ஔஷதங்களே அதிகம் உதவுகின்றன. கேரளத்தில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் சுக்கு வெள்ளம் தயாரிப்பார்கள். மழை மிகுதியும், தேங்கியுள்ள நீராதாரங்களும், மரம் செடி கொடி படர்ந்த சூழ்நிலையும், பருகும் நீரை உடலுக்கு இதமளிக்காதபடி செய்து விடுமானதால், நீரைக் காய்ச்ச, அந்தச் சூழ்நிலையில் அதிகம் கிடைக்கும் கொட்டான் கச்சியும் சுக்கும் சோபயும் கொள்ளும் அதிகம் உதவுகின்றன. இவைகளை வெளிநாட்டிலிருந்து பெறுவதானால், எளிதாகாது இப்படி நோய்களிலிருந்தும் விடுவிக்கும் பொறுப்பையும் இயற்கை அந்தந்த தேசச் சூழ்நிலையிலேயே அமைத்துள்ளது.

பலாப்பழத்தைச் சாப்பிட்டால் வயிறு கெடும். பலாக்கொட்டையுடன் சாப்பிட்டால் அந்தக் கெடுதி ஏற்படாது. இளநீர் சாப்பிட்டால் சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது வழுக்கையுடன் சாப்பிட்டால் அது பாதிக்காது. இப்படி மருந்தையும் சேர்த்தே இயற்கை அமைத்துள்ளதெனச் சிலர் கூறுவர். ஆகவே அந்தந்த தேசத்தில் உண்டாகும் நோய்களுக்கு அந்தந்த தேசத்தில் உண்டான உணவுப் பொருளும் நீரும் ஔஷதங்களுமே சிறந்தவை என்றொரு கருத்து வெகுநாட்களாக உள்ளது.

பாரத தேசத்திற்கும் அப்படியொரு நாட்டு வைத்தியமுறை உண்டு. அதுதான் ஆயுர்வேதம். அது பாரத தேசத்தின் தனித்தனிப் பகுதிகளின் சூழ்நிலையை ஒட்டி உணவு உடை நடை கலாசாரம் இவைகளுக்கேற்பத் தமது வழிமுறைகளை அமைத்துக்கொண்டுள்ளது.

ஆயுர்வேதம் என்றவுடனே வாயு, பித்தம், கபம் என்ற மூன்று சொற்கள் உங்கள் மனக்கண் முன் வந்து நிற்கும். அவ்வளவு பிரசித்த மானவை அவை. வாழ்வின் அன்றாட நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு கொள்பவை அவை. பந்தியில் உணவு பரிமாறப்படுகின்றது. நடுவே ஒருவர் ஒன்றை வேண்டாமென்கிறார். ஏன் என்று கேட்டால் வாயுப்பண்டம் எனக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது என்கிறார். வாயுவைப்பற்றியோ, அந்தப் பண்டத்தின் வாயுத்தன்மை பற்றியோ அவர் விஞ்ஞான அடிப்படையில் விரித்து அறிந்திராதிருக்கலாம். ஆனாலும் அந்த உணவுப்பண்டம் தம் உடலில் நிகழ்த்தும் சில மாறுபாடுகள் தனக்குச் சிரமம் தருவதைக் காரிய காரண ரீதியில் அறிந்தவர். இப்படி விஞ்ஞானிகளால் மட்டும் இன்றி, பொது மக்களும, நன்கு பரிசயம் பெற்றுள்ள அடிப்படைத் தத்துவங்கள் கொண்டுள்ளபடியால் மருத்துவ சேவையில் இதன் பங்கைப் பொதுமக்கள் பெரிதும் ஆதரிக்கின்றனர்.

வாயு பித்தம் கபம் என்ற சொல் காற்றையோ சரீரத்தில் வெளியாகும் பித்தச் சுரப்பையோ காரி உமிழும்போது காணப்பெறும் கோழையையோ குறிப்பிடுவதல்ல அண்டத்திலுள்ளது பிண்டத்திலே என்ற தத்துவப்படி உலகையும் உலகின் ஒரு சிறு பகுதியான தனி மனிதனின் உடலையும் அவனது சுற்றுப்புறத்திலுள்ள பலவற்றையும் விஞ்ஞான ரீதியில் பகுத்து வகைப்படுத்திய தத்துவங்களே அவை. மனித உடல் வாத பித்த கபங்களாலானது. அவன் உண்ணும் உணவு, பருகும் நீர், நாசி வழியே இழுக்கும் காற்று, அவன்மேல் படும் தாபம், அவனுக்கு வரும் நோய் இவை எல்லாமே இந்த வாத பித்த கபங்களாலானது. அவனது மன நிலையும் வாத பித்த கபங்களாலானதே.

பி. 1, (B. 1) என்று ஒரு விடமின். அதை ஒருவர் சாப்பிடுகிறார். அவருக்கிருந்த நரம்புவலி குறைந்து சுகமடைகிறார். மற்றொருவர் சாப்பிடுகிறார். அவருக்கு இனம் தெரியாத பரபரப்பு உண்டாகிறது. அது அவருக்கு ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. ஏன் இந்த மாறுபாடு? உடல் நிலையில் ஏதோ ஒன்று அப்படி ஒத்துக்கொள்ளாமல் செய்யவேண்டும். அது எது? ஆயுர்வேதம தரும் விளக்கத்தைப் பார்ப்போம்.

மனித இனத்தின் உடல்கூறு எல்லாம் ஒரே தரத்ததல்ல. தாயும் தந்தையும் சேர்ந்து கருவாக உதித்த அந்தக் கணத்திலிருந்த தாய் தந்தை பீஜநிலை, காலநிலை, பிறந்த பின் வளர்ந்த சூழ்நிலை உணவுப் பழக்கம் முதலானதால் ஒவ்வொருவரது தேக நிலையும் ஒருவிதமாக அமைந்துவிடு

கிறது. இதைத் தேகவாகு என்று கூறுவர். இந்த தேகவாகும் வாயுவும் பித்தமும் கபமும் காரணமாகப் பிரிகிறது. வாயு தேகவாகு அல்லது கபதேகவாகுள்ளவனுக இருந்தால் அந்த விடமின் பி நன்மை தருகிறது. ஸ்வபாவத்திலேயே பரபரப்புள்ள பித்த தேகவாகுள்ளவனுக்கு மேலும் பரபரப்பைத் தருவதால் ஒத்துக்கொள்வதில்லை

வெந்த உருளைக்கிழங்கை மூவர் சாப்பிடுகின்றனர். ஒருவருக்கு நல்ல உணவு கிடைத்த திருப்தி. இரண்டாமவருக்கு வயிற்றில் உப்புசம், திணறல் ஏற்பட்டு, ஜீரணத்திற்கு மருந்து சாப்பிடவேண்டி வருகிறது. மூன்றுமவருக்கு வயிற்றில் உளைச்சல் அதிகமாகி மலங்கழிவிடத்தை நோக்கி விழையவேண்டி வருகிறது. கிழங்குகள் அனைத்துமே வாயுப் பண்டங்கள். ஜீர்ண காலத்தில் வயிற்றில் காற்றழுத்தத்தை அதிகமாக்கு பவை, கபதேக வாகுள்ளவனிடத்தில் கனப்பொருளை ஏற்கும் பழக்கம் காரணமாக அது ஒன்றும் செய்வதில்லை வாயு தேகவாகுள்ளவனிடத்தில் வாயு அழுத்தம் எளிதில் அதிகமாவதால் திணறல் ஏற்பட்டு வாயு கலைய மருந்து தேவைப்படுகிறது. பித்த தேகவாகுடையவனிடத்தில் குடலில் வெளியேற்ற வேகம் அதிகப்படுகிறது. இப்படி உண்ணும் பொருளையும் உண்பவனையும் வகைப்படுத்தித் தருவதால் அவனவன் தினந்தோறும் தம் வாழ்க்கையில் நிதானத்துடன் உணவு முதலியவைகளைச் சீராக அமைத்துக்கொள்வது எளிதாகிறது.

மனநிலையிலும் வாத பித்த கபங்கள் தம் தனித்தன்மையைக் காட்டு கின்றன. பயத்தாலும், சோகத்தாலும் வாயு அதிகமாகிறது. கோபத் தால் பித்தமதிகமாகிறது. மகிழ்ச்சியால் கபம் அதிகமாகிறது. ஒரு கூட்டத்தில் ஒரு தலைவருக்குப் பாராட்டளிக்கப் பெறுகிறது அந்த நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டவர்களில் மூவர் தலைவரிடம் மூன்று தனிப் பட்ட அபிப்பிராயம் கொண்டவர். ஒருவர் அவரைப் பாராட்டியதில் மகிழ்ச்சியடைபவர் அவர் உடலில் கபத்தால் ஏற்படும் நிறைவும் பூரிப் பும காணப்படுகிறது. இரண்டாமவருக்கு அந்தப் பாராட்டைப் பெறத் தகுதியற்றவருக்குப் பாராட்டளிக்கப்பட்டதென்ற சோபம். அவர் முகம் சிவந்து பரபரப்புடன் காண்கிறார். பித்தத்தின் குறிகள் இவை. மற் றொருவர் பாராட்டப் பெறுபவரால் தனக்கு என்ன தீங்கு விளையுமோ என்று திகில் வயப்பட்டவர். அவரது உடலிலே வாயுவால் ஏற்படும் கருத்தமுகம், படபடப்பு, கைகால் உதறுதல் முதலியவைகளைக் காணலாம்.

மனத்தையும், உடலையும் பாதுகாப்பதில் பெரும் பங்கு உணவிற்கும் சூழ்நிலைக்கும் உண்டு. நம் நாடு மிக விரிந்தது. சீதோஷ்ண ஸ்திதி இடத்திற்கு இடம் மாறும். உணவுப் பழக்கங்களும் மாறுபவையே. கேரள தேசத்தவரின் உணவு முறை வேறு. தமிழரின் உணவு முறை வேறு. ஆந்திரரின் உணவு முறை வேறு வங்காளியின் உணவு வேறு. ஒருவனுக்குத் தேங்காய் எண்ணெய், மற்றவனுக்கு நல்லெண்ணெய்,

மற்றொருவருக்கோ கடுகு எண்ணெய்தான் ஒத்துக்கொள்ளும். மிளகாயில் காரம் போதாதென்பவன் உண்டு. மிளகாய் என்ற சொல்லிலே காரம் காண்பவன் ஒருவன். இவர்கள் அனைவருக்கும் உணவை ஏற்கும் இரைப்பையோ குடலோ ஜீர்ணத் திரவச் சுரப்பிகளோ ஒரே தரத்தினதாக இருக்குமா? ஒவ்வொருவனுக்கு ஒரு பத்திய உணவு. இத்தனை மாறுபாடுள்ள தேகவாகுள்ளவர்களுக்கு வரும் நோய் ஒரே விதமாகவா இருக்கும்? ஒரு நோய்க்குத் தக்க மருந்தென தீர்மானித்திருந்தாலும் தேகவாகையும் தேச நிலையையும் ஒட்டி அந்த மருந்து ஒரேவிதமாகக் குணம் தராது போகலாம். சில நோய்கள் சில தேசப் பகுதிகளில் கடுமையாகப் பாதிக்கலாம். அவையே மாறுபட்ட சீதோஷ்ண நிலையில் அத்தனை கடுமை அடையாதிருக்கலாம். இப்படி மாறுபட்ட சீதோஷ்ண நிலை, தேசநிலை, தேகவாகு இவைகளை எல்லாம் கருத்திற்கொண்டு ஆயுர்வேதம் ஆரோக்கிய வழியைக் காட்டுகிறது.

★

கேள்வி - பதில்

☐ **நோய் கடுமையானதென நினைத்து அதிக மருந்துகள் சாப்பிட நேர்ந்தது. மருந்தின் கடுமை மிகுதியாகி வாய் வெந்துள்ளது. அதற்கு மருந்துகள் சாப்பிட வாய்ப்புண் அதிகமாகிறது. மருந்தாக இல்லாமல் எளிய உபாயம் மருந்தின் வேகத்தைக் குறைப்பதற்குத் தேவை.**

மருந்தின் கடுமையால் வாய் வேக்காளம், சிறுநீர் எரிவு, அசதி. பலவீனம் முதலியவை வெளியில் தோன்றும் குறிகள். குடற்புண், சிறுநீரகங்களில் வேக்காளம், குடலின் உட்ஜவ்வுகள் காய்ந்து உடலுக்குத் தேவையான சாரப்பொருளை ஏற்கமுடியாமலும் வெளியேற்றவேண்டியவைகளை சீரான வேகத்தில் வெளிப்படுத்த முடியாமலும் நுண்ணிய மயிர்க்காம்புகள் போன்ற குடல் உடபகுதி செயலிழத்தல் முதலியவை. அருகம்புல்லை நன்கு அலம்பி 50 கிராம் எடுத்துச் சிறு துண்டுகளாக்கி நசுக்கி 200 மிலிலிடர் ஜலத்திலிட்டு 100 மிலிலிடர் மீதமாக்கி வடிகட்டிக காலையிலும் மாலையிலும் சாப்பிடலாம். இந்த கஷாயத்தைக்கொண்டு வாய் கொப்புளிக்கலாம். வெள்ளருகு என்ற குத்துச்செடியை (வெள்ளெருக்கு அல்ல) இடித்துக் கஷாயமிட்டு வாய் கொப்புளிக்கலாம். அருகம்புல்லை மைய அரைத்து இளநீரில் கரைத்து வடிகட்டிச் சாப்பிடலாம்.

☐ **எங்கும் மூளைக்காய்ச்சல் பரவிவருகிறதே! ஆரோக்கியம் அதற்கு என்ன பாதுகாப்பு என்பதைத் தெரிவிக்குமா?**

முதலில் மூளைக்காய்ச்சல்தானு என்பதை நிபுணரே தீர்மானிக்க முடியும். கடுமையான ஜ்வரம், ஜ்வர நிலைக்கு மீறி அதிகமான தலைவலி, சிலருக்கு வாந்தி, நோயாளி தேச கால நிலைகளைப் புரிந்துகொள்ளாதவன்

போல் கலக்கமுற்றிருப்பான். கேட்கும் கேள்விக்குப் பதில் சரியானதாகத் தரமாட்டான். முரண்படப் பேசுவான். அசதி அதிகமிருக்கும். கடுமையானால், வலிப்பு, மயக்கம், கைகால் செயலிழத்தல் போன்றவை தொடரும்.

நோய்க்குக் காரணம் – சில வைரஸ்கள் மூளையைப் பாதிப்பவை. பரவக் காரணம் வழக்கம்போல், வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட உணவு, நீர், கொசுக்கடி, வைரஸ் விஷம் சூழ்ந்த காற்று. தடுக்கும் உபாயம், ஜலத்தை வடிக்கட்டிக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது, தூயமுறையில் தயாரித்த உணவு, உடல் வலிவைக் குறைப்பவைகளை அறவே நீக்கி வலிவூட்டுவது, சுற்றுப்புற தூய்மையைப் பாதுகாப்பது, பன்றி முதலிய அசுத்தத்தை நாடும் பிராணிகளைச் சூழ்நிலையிலிருந்து அகற்றுவது இவைதான். ஜ்வரத்தில் மூளைப் பாதிப்பு இருக்குமென சந்தேகம் ஏற்பட்டால் உடன் நல்ல மருத்துவ வசதி பெறுவது அவசியம். ஜ்வரம தலைவலி குறையத் தானே மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டு மேலும் உடலைத் தளரவிடாமல் பாதுகாப்பதும் அவசியம்.

தடுப்பு ஊசி, தாற்காலிகமாக வேதனை குறைப்பவை இவை பலன் அளிக்காத நோயானதால் முறைப்படி நல்ல மருத்துவரிடம் கவனத்துடன் சிகித்சை பெறுதல் அவசியம. எல்லா நோய்களுக்கும் பாதுகாப்பளிக்கும் சுற்றுப்புறத் தூய்மை, குடிநீர், உணவு, உடை இவற்றின் தூய்மை, உடல் பலப் பாதுகாப்பு இவைதான் தடுப்பு முறை.

ഉ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி
தை
மலர் 20

1982
ஜனவரி
இதழ் 1

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதீ

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

त्यागः प्रज्ञापराधानां इन्द्रियोपशमः स्मृतिः ।
देशकालात्मविज्ञानं सद्वृत्तस्यानुवर्तनम् ।
आगन्तूनामनुत्पत्तौ एष मार्गो निर्दशितः ॥

உடலையும் மனத்தையும் பாதிக்கவல்லவை என அறிந்தே அதில் ஈடுபடுதலாகிய அறிவுத்தடுமாற்றமின்றி பொறிகளை அடக்கி, நல்ல நினைவுடன், தேசத்திற்கும் காலத்திற்கும் தன் உடல்நிலைக்கும் ஏற்றவற்றை உணர்ந்து, நன்னடத்தையைத் தொடர்ந்து கையாள்வதொன்றே நோய் வராமல் பாதுகாக்க உதவக்கூடியது.

- சரகஸம்ஹிதை.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

அறிவுத் தடுமாற்றம்

धीधृतिस्मृति विभ्रष्टः कर्म यत्कुरुते भृशम् ।
प्रज्ञापराधं तं विद्यात् सर्वदोषप्रकोपणम् ॥

நல்லதும் கெட்டதும் மனத்தில் பதிகிறது. மனத்தில் பதிந்தவற்றை எல்லாம் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டிய நிர்பந்தமில்லை. தவிர்க்கவேண்டிய வற்றைத் தவிர்க்கவும் ஏற்கவேண்டியவற்றை ஏற்கவும் சிந்தித்து பகுத் தறிந்து செயல்படும் புத்தி உண்டு. மனம் கொண்டவற்றை எல்லாம் ஏற்கும் சபலம் இந்த புத்தியைத் தடுமாறச் செய்யலாம். பகுத்தறிவுடன் சிந்தித்து ஏற்றதைச் செயலளவில் கொண்டுசெலுத்தும் திறமையை திருதி என்பர். மனச்சபலம் இதனையும் கவிழ்க்கும். பகுத்தறிந்தவை நமக்கு - இந்தச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவையா என எடைபோட முன் அனுபவம் உதவும். இந்த முன் அனுபவத்தை அறிவுக்கண்முன் கொண்டுவருவது ஸ்மிருதி எனும் ஞாபகசக்தி. மனச்சபலம் இந்த ஸ்மிருதியைப் புறக்கணிக்கத் தூண்டும். இதனை பிரஜ்ஞாபராதம் - அறிவுத் தடுமாற்றம் என்பர். இந்தத் தடுமாற்றம் தொடர்ந்து தவறான வழியில் செல்லத்தூண்டும். பின்விளைவு - மனமும் உடலும் எப்போதும் நோய்வாய்ப்படக் காரணமான உடல்நிலை சீர்கேடு.

- வாக்படர்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி	மலர்-20	1982
தை	இதழ்-1	ஜனவரி

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

जगत्पवित्रि मामिकां अपाहराशु दुर्जराम् ।
प्रसीद मे दयाघुने प्रशस्तिमंब नः स्कृधि ॥

தேவி! உலகைத் தூயதாக்குபவளே! என்னைக் கொடுமைப் படுத்தும் முதுமையை விரைவில் அகற்றுவாய்! சுனைபோல் பெருக்கெடுத்தோடிவரும் தயையுள்ளவளே! என்னிடம் கருணைகாட்டுவாய்! என்னைப் புகழடையச் செய்வாய்!

— சங்கர பகவத்பாதரின் வேதபாதஸ்தவம்.

பெருத்த மகிழ்ச்சி

இருபதாவது ஆண்டில் ஆரோக்கியம் அடிவைக்கிறது. அதன் பத்தொன்பதாவது ஆண்டு அதன் சரித்திரத்தில் சிறப்பு மிக்கது. அதிகப் பக்கங்களுடன் வெளியானது. தொடர்ந்து புத்தக அளவில் பெறக்கூடிய ஆரோக்கிய வாழ்க்கை பற்றிய சிறந்த அனுபவபூர்வமான விஷயத் தொகுப்பையும் அளித்துள்ளது. இவ்வாண்டிலும் அப்பணியைத் தொடரவிருக்கிறோம். பத்திய உணவு நோய்களுக்கான சிறந்த உபசரணை பற்றிய தொகுப்பும் இவ்வாண்டில் அளிக்க முயற்சி. அதனை இறைவன் அருள் கூட்டுவிக்கும்

இந்த முயற்சிகளை வாசகர்கள் பெரிதும் பாராட்டுகின்றனர். பல பெரியோர்கள் இதனை வாழ்த்தியுள்ளார்கள். அவர்களின் ஆசிகளே உறுதுணையாக நின்று வழிகாட்டுகின்றன. அவர்களுக்கு எங்களது வணக்கத்துடன் நன்றி தெரிவிக்கிறோம்.

இதுவரை துணைநின்ற வாசகர்கள் இவ்வாண்டில் சந்தாவை அனுப்பி உரிய நேரத்தில் உதவவேண்டும். சென்ற ஆண்டின் பெரும்பகுதிச் செலவுப்பளுவை ஆத்ரேய ஆயுர்வேத டிரஸ்ட் ஏற்றுக்கொண்டதனால் அதனை வாசகர்கள் உணரமுடியாதபடி பணிபுரிந்தோம். இவ்வாண்டிலும் அத்தகைய உதவி கிட்டும் என்ற எதிர்பார்வையில் ஸங்கல்பித்தபடி செயல்படுகிறோம்.

★

கேள்வி - பதில்

☐ **எனக்கு ஆஸ்பிரின் அனால்ஜின் போன்ற தலைவலி நிறுத்தும் மருந்துகள் ஒத்துக்கொள்வதில்லை. அவைபோன்ற வலி நிறுத்தும் மருந்துகள் ஆயுர்வேதத்தில் உண்டா?**

மன்னிக்கவும். அவை போன்றவை அவையே. அவை ஒத்துக்கொள்ளாமற்போனது உடலின் குறை. வலிவரக் காரணம் என்ன? இந்த உடலுக்கு எது நல்லது? என்ற பகுத்தறிவின்றி எல்லோருக்கும் எல்லாம் உதவும என்ற பாணியில் தாமே தமக்கு மருத்துவம் புரிவதால் வந்த கேடு இது. அப்படி இருந்தாலும் கேட்டதற்குப் பதில். ஆஸ்பிரின் அனால்ஜின் போன்று வலி நீக்குபவை இல்லை. கர்பூரசிலாஜது பஸ்மம் ஒரு கிராம் அளவில் சாப்பிட்டால் ஏற்பட்ட தலைவலி நீங்கும். நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட வலியானால் அதில் ஒரு தான்வந்தரவடி சேர்த்துக்கொள்ளலாம். வெகுட்டல் வாந்தி வயிற்றில் குழப்பம் இருந்தால் ஏலரிசி 1–2 விதை சேர்த்து ஜீரககஷாயத்துடன் இதனைச் சாப்பிடலாம். எந்தக் கெடுதல் தரும் பின் விளைவும் இல்லாத மருந்து இது. உடல் வலி கடுமையானால் அமுக்கருக்கிழங்குத் தூள் ½ கிராம் சேர்க்கலாம். விபரமாக இதன் உபயோக முறையை இந்தப் பத்திரிகையில் விளம்பரம் தந்துள்ள பொறுப்புள்ள மருந்துத் தயாரிப்பாளரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளலாம். தலைக்குப் போடக்கூடிய பத்துகளைப்போடத் தலைவலி குறையும்.

☐ **எனக்கு அடிக்கடி சளி, மண்டையில் நீர்க்கோர்வை தலைவலி ஏற்படுகிறது. புருவத்தில் வலி கடுமை. ஆண்டி ஹிஸ்டமினிக் மருந்துகளில் ஏதேனும் ஒன்றைச் சாப்பிட்டால்தான் தெளிவு வருகிறது. என்ன செய்ய?**

இத்தகைய மருந்துகள் உடலின் தற்காப்பு முயற்சிகளைத் தாற்காலிகமாகத் தடை செய்கின்றன. உடனடியாக வேதனையைக் குறைக்கின்றன. நோயின் திடீர்த்தாக்குதலைச் சமாளிக்க இவை உதவக்கூடியவையே. எனினும் தொடர்ந்து உபயோகிக்கத் தக்கவை அல்ல. மஹாலக்ஷ்மீ விலாஸ ரஸம், நாஸாரோகஹரரசம் என்ற மாத்திரைகள் ஆயுர்வேத

மருந்துக் கடைகளில் கிடைப்பவை. ஒவ்வொன்றில் ஒவ்வொரு மாத்திரை வீதம் தினம 3-4 வேளையும் நீர்க்கோர்வைக்கான சிரோலேபமும் (ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையில் வருகிறது) தொடர்ந்து உபயோகிக்க மண்டையில் நீர்க்கோர்வை அதனால் ஏற்படும் வலி முதலானதும் குறையும்.

- ☐ **கடுக்காயைத் தினமும் சாப்பிட்டால் நல்லது என்று சொல்கிறார்கள். எப்படி உபயோகிக்கலாம்? எப்படி உதவும்?**

கடுக்காயைத் தட்டி விதை நீக்கி மேல் தோலைச் சீவல்போல் வாயில் அடக்கிச் சுவைத்துச் சாப்பிட நாக்கின்மேல் தடிப்பான பூச்சு அகலும். நல்ல சுவை உணர்ச்சி ஏற்படும். பசி அதிகமாகும். அதை ஜலம் விட்டு உரைத்துச் சாப்பிட மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். அதனை வேக வைத்துப் பின் சாப்பிட மலத்தைக் கட்டும். தூளாக்கி லேசாக வறுத்து உபயோகிக்க உடலின் இயக்கங்களில் பல சுறுசுறுப்படைந்து உடல் வலிவு பெறும். அளவு ¼ முதல் ½ கடுக்காய் குழந்தைகளுக்கு வெந்த கடுக்காயை உலர்த்தி ஜலம் விட்டு இழைத்துக்கொடுக்க பசி அதிகமாகும். அஜீர்ண பேதி நிற்கும். மலம் இறுகிப்போனால் அதனைத் தளர்த்திச் சீராக்கும். தொண்டையில் சளிக்கட்டு, வாய்ப்புண், பாலாடைபோல் நாக்கில் மாவு படிதல் முதலியவற்றில் நல்லது. உரை மருந்துகளில் இது முக்கியமானது. ★

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி
மாசி
மலர் 20

1982
பிப்ரவரி
இதழ் 2

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

आर्द्रसन्तानता त्यागः कायवाक्चेतसां दमः ।
स्वार्थबुद्धिः परार्थेषु पर्याप्तमिति सद्व्रतम् ॥

தொடர்ந்து ஈரமுள்ள நெஞ்சுடன் இருத்தல், தனக்கெனப் பொருள் கொள்ளாமை, உடல் பேச்சு மனம் இவற்றின் அடக்கம், பிறர் நலனில் தன்னலம் என்ற எண்ணத்துடன் செயல்படுதல் இவையே போதுமானது. விரதமாகத் தொடர்ந்து கடைபிடிக்க நிலைத்த வாழ்வைத் தரவல்லது.

- வாக்படர்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

நமது கடமை

இன்றைக்கு நமக்குக் கிடைக்கும்படியான சாஸ்திரங்களை எல்லாம் ரட்சிக்கவேண்டும். நமக்குப் புரியவில்லை, உபயோகம் இல்லை என்று எதையும் ஒதுக்கிவிடக்கூடாது. நம்முடைய அசட்டுத்தனத்தினலே, இருப்பதையும் இழந்துவிடக்கூடாது. அந்தக் காலம் என்றால் ராஜாக்களுக்கு அவற்றை ரட்சிப்பது பொறுப்பாக இருந்தது. இப்போது, சர்க்காருக்கு நிம்மதியே இல்லை. ஒருபக்கம் பாஷைச் சண்டை, இன்னொரு பக்கம் சாதிச் சண்டை, இப்படி ஒரே பூசல். குடும்பங்களுக்கு ஒரே கஷ்டம். எப்படி வாழ்க்கை நடத்துவது, எப்படி ஜீவிப்பது என்ற ஒரே கவலை. என்றாலும் அலை ஓய்ந்துதான் ஸ்நானம் பண்ணுவது என்பது முடியாது. காட்டிலே சிங்கம் புலியை அடிக்கிறது. புலி மானை அடிக்கிறது. இருந்தாலும் அங்கே மான் குட்டி, புலிக்குட்டி எல்லாம் வளர்ந்துகொண்டும் விளையாடிக்கொண்டும்தான் இருக்கின்றன. நாளைக்கு என்ன செய்வோம், அடுத்த நிமிஷம் என்ன செய்வோம் என்று மனிதர்களைப்போல் அவை மனக் கஷ்டப்படுவதே இல்லை. நாமும் அந்த மாதிரி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நேற்றைப் பற்றியும் நாளையைப் பற்றியும் எதற்காக அழுது கொண்டிருக்கவேண்டும்? எல்லாம் ஈச்வர சங்கல்பப்படி நடக்கிறது; நடக்கட்டும். இப்போது என்ன செய்யவேண்டுமோ அதைக் கவனித்துச் செய்யவேண்டும். நாமாகவே ஒன்றுசேர்ந்து தனியாகவோ கூட்டாகவோ நம்முடைய சாஸ்திரங்களையெல்லாம் ரட்சித்துக்கொள்ள ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

- காமகோடி ஸ்ரீ சங்கராசார்ய ஸ்வாமிகள்

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

ஓ
श्री धन्वन्तरये नमः।

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி மாசி	மலர்-20 இதழ் - 2	1982 பிப்ரவரி

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

अन्नं बलाय मे भूमेः अपां अग्न्यनिलस्य च ।
भवत्वेतत्परिणतं ममास्त्वव्यव्याहतं सुखम् ।

இறைவ! எனது உணவு எனக்கு உடல் வலிவை அளிக்கட்டும்! எனது உடலமைப்பின் ஆதாரமான பிருதிவீ, ஜலம், நெருப்பு, காற்று என்ற நான்கும் உண்ட உணவின் பகுதிகளால் நிறைவுபெறட்டும்! எனக்கு இடையறாத இன்பம் கிடைக்கட்டும்!

— உணவேற்கும் போது சொல்லப்படும் பிரார்த்தனை.

நோய் ஏன் திரும்பத் திரும்ப வருகிறது?

நோய் வரக்கூடிய வெளிச்சூழ்நிலையும், உள்சூழ்நிலையும் ஒன்றாகச் சேரும். நோய்க்குக் காரணமான ஒன்றோ பலதோ முடுக்கிவிடும். இந்த நிலையை மாற்றிவிடத்தக்கப் பாதுகாப்பும் இல்லை. இந்த நிலையில் நோய் பூர்ண வடிவம் எடுக்கிறது. தக்க சிகித்ஸை செய்ததும் அது மறைகிறது. மறைந்த நோய் மறுபடி திரும்புவானேன்? பல காரணங்கள் உண்டு. இதோ சில—

1. சமனம் சோதனம் என இருவகை சிகித்ஸை. நோய் நிலை கடுமையாயிருந்தால், நோயாளி அதனைத் தாங்கும் சக்தியற்றிருந்தால் உடன் சமன சிகித்ஸை செய்கிறோம். ஜ்வரத்தின் கடுமையைக் குறைக்க பாரஸிடமால் மாத்திரை சாப்பிடுவதைப்போல். இயற்கையாகச் சரீர வலிவு இருந்தால் இயற்கை தானே இந்த அவகாசத்தைச் சாதகமாக்கிக் கொண்டு நோய்க் காரணத்தை அகற்றிவிடும். வலிவற்றிருந்தால்

மேலெழுந்தவாரியாகக் குணமானதுபோலிருந்த நோய் திரும்பிவிடுகிறது. சமன சிகித்ஸையைத் தொடர்ந்து நோய்க்குக் காரணமாக இருந்தவற்றை அகற்றுவது முக்கிய சிகித்ஸை. இதற்குள்ள பொறுமையில்லாமல் சமன சிகித்ஸையாலேயே திருப்தியடையும் நோயாளிக்கு நோய் திரும்பவரும்.

2. நோய் தீர்ந்தபின் முன்நோய் வரக் காரணமாக இருந்தவற்றை மறுபடி தொடர்ந்து கையாள்வது, ஒத்துக்கொள்ளாதவற்றைத் திரும்பப் பயன்படுத்துவது ஒத்துக்கொள்ளாததும் ஒத்துக்கொள்ளும் அளவிற்கு உடலின் சகிப்புத்தன்மையைப் பெருக்கிக்கொள்ளாதிருப்பது

3. நோய் பூர்ணமாகக் குணமாவதற்கு முன்னரே சிகித்ஸையை நிறுத்திவிடுவது, அபத்தியத்தைத் தொடர்வது.

4. மூளை இதயம் நீர்க்குண்டிக்காய் (கிட்னி-விருக்கம்) இவற்றை மர்மங்கள் என்பர் இந்த இடம் பொதுவாக நோய்களால் பாதிப்புறுது. இவை பாதிக்கப்பட்டுவிட்டால் எளிதில் சீராவதில்லை.

5. பொதுவாக ஒரு நோய் திரும்பத் திரும்ப ஓரிடத்தைப் பாதித்து விட்டால் அந்த இடம் வலிவிழந்துவிடும். எளிதில் பாதிப்படையும். கரப்பான் தோல் நோய்கள் இந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவை.

6. எல்லாவற்றையும் விடப் பெரிது. நோயாளி டாக்டரைவிடத் தனக்கு அதிகம் தெரியும். இது குணமாகும், இது குணமாகாது, இதற்கு இதுதான சிகித்ஸை என்றவாறு தானே நிதானித்து வைத்தியம் செய்து கொள்வது. நோய் கடுமையாவதும் அகலாமலிருப்பதும், வந்து மறைந்து திரும்புவதும் இவர்கள் தாமே தனக்கு அளித்துக்கொண்ட வரப்பிரசாதம்.

★

மறதிக்கு என்ன செய்வது?

"எனது ஞாபகசக்தி சில நாட்களாக மிகவும் குறைந்து வருகிறது. என்ன செய்கிறோம், என்ன செய்யவேண்டும் என்பவைகள்கூட சிந்தனையில் நிற்பதில்லை. செய்ததையே திரும்பச் செய்வது. செய்யவேண்டியதைச் செய்துவிட்டதாக நினைப்பது, எதிலும் நிலையற்ற சிந்தனை, ஒரு காரியத்தை நிறைவேற்றும் வழிபற்றி சிந்திக்கத் திணறிக் குழம்புவது இவை காண்கின்றன. வயது 40. வயது மேலிடுவதால் இது ஏற்படுகிறதா? வேறு கெடுதலா? இதைச் சீர்செய்ய என்னவழி?"

இது இன்றைய நாகரிகத்தின் ஒரு வரப்பிரசாதம். எதையும் ஊன்றிப் பார்த்து நிதானிக்கும் பழக்கம் மாணவனாக இருக்கும் நிலையிலேயே ஏற்படவேண்டியது. அந்தப் பழக்கம் ஏற்படும் சூழ்நிலை இன்று இல்லை. மறதி என்பதற்கு அவதானக் குறைவு, ஞாபகக் குறைவு என்ற மாற்றுப்

பெயரும் உண்டு. அவதானம்—ஊன்றிக் கவனித்தல், ஸ்ம்ருதி—ஞாபகம் என்ற இரண்டும் சிறுவயதில் தானே ஏற்படக்கூடியவை. பெரியவர்கள் செய்வதையே உற்றுப் பார்த்துக் கற்றுக்கொள்வதும், திரும்ப அம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படும்போது அதைத் திரும்பச் செய்வதும் சிறுவர்களுக்கு இயல்பாகவே அமைந்துள்ளது. இதை வளர்க்கவே மனப்பாடம், மனக்கணக்கு முதலிய பழக்கங்கள் ஏற்பட்டன. ஒரு மேஜையில் 50, 60 சிறிய சாமான்களைப் பரப்பிவைத்து சிறுவனை அவைகளை ஊன்றிக் கவனிக்கச்செய்து பிறகு தனித்திருந்து அவைகளை ஞாபகப்படுத்தி எழுதப் பழக்குவதும் ஞாபக சக்தியையும் அவதானத்தையும் வளர்க்கவே ஏற்பட்டன. மந்திரத்தை மனதிற்குள்ளே ஜபித்து அதற்குரிய தேவதையை மனக்கண் முன நிறுத்தி ஈடுபடுவதை மந்திர தியான முறையில் காண்கிறோம். இதுவும் அத்தகைய பழக்கத்தில் ஒன்று. மனத்தை ஒருமுகப் படுத்துவது, ஈடுபாட்டுடன் ஒரு செயலைச் செய்வது, இவ்விரண்டும் மறதியைத் தடுப்பவை. ஆகவே மனத்தைப் பல துறைகளில் ஈடுபடச் செய்து ஒன்றிலும் நிதானிக்காமல் செய்வதும், செய்யும் பணியில் ஈடுபாடினமையும்தான் மறதிக்குக் காரணம எனச் சுருக்கமாகக் கூறலாம்.

ஈடுபாட்டுடன் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் படைத்தவன் ஒரே சமயத்தில் பல வேலைகளையும் முறையுடன் திறனுடன் செயல்புரிகிறான். நம் நாட்டில் சிலரை அஷ்டாவதானி, சதாவதானி என்று கூறுவார்கள். இவர்கள் ஒரே சமயத்தில் பல துறைகளில் பலர் கேட்கும் கேள்விகளை மனத்திற்கொண்டு வரிசை தவறாமல் பதில் கூறுவார்கள். இது ஒரு மனத்தின் பயிற்சி முறையில் பெற்ற சாதனை இதே மாதிரி ஒரு தடவை மட்டும் படித்த விஷயத்தை அதே சொற்றொடருடனேயே ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டு திரும்பச் சொல்பவர்கள் உண்டு. ஏக சந்தக்ராஹி என இவர்களைக் கூறுவர். மாணவர்களில் இத்தகைய புத்திக் கூர்மை உள்ளவர்களைக் காண்கிறோம். இவர்களது மனத்திரையில் முன் படித்ததும் பார்த்ததும் சினிமாவில் பார்ப்பதுபோலத் தோன்றுகிறது. முன்பின் பார்த்திராத ஒரு கட்டடத்தைப் பற்றிய அளவு விபரங்களைக் கேட்டு அக் கட்டடத்தையே நேரில் பார்த்தது போன்ற அறிவுடன அதில் உள்ள நிறைவு — குறைபாடுகளைக் கூறும் மேதாவிகளைப் பார்க்கிறோம். இதெல்லாம் சிந்தனையைச் சிதறவிடாமல மனத்தைக் குவித்து ஏகாக்கிரப்படுத்தும் பயிற்சி முறையால் பெறும் லாபம்தான். ஆகவே மறதியைப் போக்க மனத்தைச் சிதறவிடாமலிருக்கப் பயிற்சி செய்வதும் செய்யும பணியில் ஈடுபாடும் அவசியம்.

நாவல்கள், பத்திரிகைகளில் வரும் செய்திகள், சிறு கதைகள் இவைகளை இடைவிடாமல் படித்து வருபவர்களிடம் இந்த மறதி அதிகமாக ஒட்டிக்கொள்ளும். மேலெழுந்த வாரியாகப் படிப்பதும் பலதரப்பட்ட செய்திகளை, சம்பந்தமில்லாதவைகளையும் கூட படிப்பதும் மூளையைக் குப்பைக் கூடையாக்கிவிடும். படிப்பதில் கருத்தை ஊன்றிப் படிகக

வேண்டும். கருத்து ஊன்றிப் படிக்க அவசியமில்லாதவைகளைப் படிக்கவே கூடாது. இதனால் கண்களுக்கு நல்ல ஓய்வு, மூளைக்கும் குழப்பமின்றித் தெளிவாகச் சிந்தனை செய்ய வசதி இருக்கும். நாவல் படித்துக்கொண்டே சாப்பிடுவது, படித்தபடியே தூங்கிவிடுவது, ஏதாவது படித்துக்கொண்டே வேலைகளைப் பார்ப்பது, சம்பாஷணையில் கலந்துகொள்வது இவை எல்லாம் மூளையின் கூர்மையைக் குறைப்பவை. எந்தச் செயலில் ஈடுபட்டாலும் அந்த ஒரு செயலிலேயே கருத்துடன் ஈடுபடுவது என்றொரு பழக்கம் அமைவதுதான் இதற்கு முதற்படி.

நமது ஞாபக சக்தியைத் தினமும் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவும் வளர்க்கவும் ஒரு சிறு வழி உண்டு. இரவு படுக்குமுன் அன்று காலை விழித்தெழுந்தது முதல் நாம் கண்ட—நமது அனுபவத்திற்கு வந்த சிறு சிறு நிகழ்ச்சிகளைக்கூட வரிசைப்படுத்தி நினைத்துப் பார்ப்பது, அவைகளை அப்படியே மனக்கண்முன் கொண்டுவந்து நிறுத்தி வைத்துக்கொள்வது, பேசிய சம்பாஷணைகளை அப்படியே தொகுத்துப் பார்ப்பது. இப்படி ஒரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்தினால் மனத்தின்மீது படிந்துள்ள மறதி எனும் திரை சிறுகச் சிறுக விலகி, நாம் நினைக்க விரும்பிய மறுகணமே எல்லாம் வெள்ளித் திரையில் காணும் நிகழ்ச்சிகளாகத் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். தினமும் தனது நடவடிக்கைகளை டைரியாக எழுதுவதுகூட ஒரு நல்ல பழக்கம்தான். 'என் மனததிற்கு அத்தகைய சக்தி இருக்குமா' என்று யாரும் ஐயப்படத் தேவையில்லை. மனோவசிய நிபுணர் ஒருவர் நாமே அறியாத, நம் உள் மனத்தினுள் நிகழ்பவைகளையெல்லாம் வெளிக்கொணர்கிறார் அல்லவா? அதே மாதிரி நாம் இந்த சக்தியை வெளிப்படுத்த முடியும். நாம் இவ்விதம் நாளின் முடிவில் சிந்தித்துப் பார்ப்பதில் மற்றொரு அனுகூலமுண்டு. மனத்தினுள் இந்த சம்பவங்களை எல்லாம் வரிசைப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டால், இரவில் மனம் அமைதி பெற்று நிம்மதியாகத் தூங்கமுடியும். மறுநாள் மனம் களைப்பு நீங்கிப் புததுணர்ச்சியுடனிருக்கும், மறதியே ஏற்படாது. வேலை முடிந்த பிறகு அலுவலக அறையிலுள்ளவைகளை அழகாக அடுக்கிவைத்து செல்வதைப்போல இது ஒரு நல்ல பழக்கமாகும்.

நம்முன் காணும் நிகழ்ச்சிகளை நாம் பார்த்துக்கொண்டேயிருக்கிறோம். எனினும் அதை அப்படியே ஞாபகத்திலிருப்பவைகளைக்கூட வரிசைப்படுத்திக் கூறமுடியாமல் திணறுகிறோம். முன்சொன்னவாறு மனப்பயிற்சி செய்துவந்தால் இந்தக் குறை நீங்கிவிடும். எல்லோருடைய மனத்திற்கும் இந்த சக்தி உண்டு. அதைப் பயிற்சிமூலம் திடப்படுத்தி சமயத்திற்குப் பயன்படுமாறு செய்துகொள்வது அவரவருடைய சக்திக்குட்பட்டதே.

மனத்தின் ஒருமைப்பாட்டைக் குலைக்கும் சில நோய் நிலைகள் உண்டு. காமம், சோகம், கோபம், துவேஷம், பொறாமை, பேராசை முதலிய உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்கு உட்பட்டிருக்கும்போது மனத்தின் அவ

தானம் குறைந்துவிடும். அவ்விதமே சிற்றின்ப விளையாட்டில் அதிகம் ஈடுபட்டவர்கள் பலக்குறைவு ஏற்பட்டதால் மனம் உடைந்து, ஏதோ லக்ஷ்யமின்றி சிந்தையுடனிருப்பதைப் பார்க்கலாம். ரத்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு, காஸம் முதலிய உடலின் தாதுப் பொருளின் நாசத்திற்குக் காரணமான நோய் வசப்பட்டவர்களுக்கு தாது பல க்ஷயம் காரணமாக மறதி ஏற்படலாம். இங்கெல்லாம் இழந்த பலத்தை மீண்டும் பெறுவதும் நோய் நீங்க வசதி பெறுவதும்தான் முக்கிய சிகித்ஸையாகும்.

ஆகவே மறதிக்கு மருந்து எது? ஞாபக சக்தியை வளர்த்துக் கொள்வதுதான். அவ்விதம் ஞாபக சக்தியை வளர்ப்பவைகளின் வரிசையில் பசுவின் நெய், பசுவின் பால், நெல்லிக்காய், வல்லாரை இலை, பிரம்மி வழுக்கை, வசம்பு, வாசனை கோஷ்டம், சங்கங்குப்பி, சொக்கத் தங்கம் முதலியவைகளுக்கு முக்கிய இடமுண்டு. இவைகளை மேதாகர திரவ்யங்கள் என்பர். விஷயத்தை உடன் கிரகிக்கும் சக்தி (கிரஹணம்) கிரஹித்ததை - ஏற்றதை மனத்திற்குள் கருக்கழியாது என்றும் புதுமையுடன் வைத்துக்கொள்ளும் சக்தி (தாரணம்) அப்படி ஏற்றிவைத்துக் கொண்டுள்ளதைச் சமயம் வரும்போது ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளும் சக்தி (ஸ்மிருதி), அப்படி ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டுள்ளதை பிறர் நன்கு அறியும்படி விளக்கும் சக்தி (பிரதிபை) இந்த நான்கையும் மேதை என்று பொதுவாகக் குறிப்பிடுவர். மேதை உள்ளவன் மேதாவி. மேதாவியாக இந்தச் சரக்குகள் உதவும். பசுவின் நெய், பசுவின் பால், நெலலிக்காய் இவைகளை உணவுப் பொருளாகத் தனித்து நிறையச் சாப்பிடலாம். வல்லாரையைக் கீரையாகச் சமைத்துச் சாப்பிடலாம் வல்லாரையையும் பிரம்மி வழுக்கையையும் சங்கங்குப்பியையும் கோஷ்டத்தையும் நிழலி லுலர்த்தி நன்கு தூளாக்கி 2-4 டெஸிக்ராம அளவு தேனில், நெய்யில் அல்லது பாலில் குழப்பிச் சாப்பிடலாம் வசம்பை ஆட்டுப்பாலிலோ பசுவின் பாலிலோ ஊரவைத்து நிழலிலுலர்த்தி ½-2 குந்துமணி அளவு ஜலம் விட்டரைத்துச் சாப்பிடலாம. இதை அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் வாந்தியாகும். சிறுவர்களின் மேதை சக்தி அதிகமாக இந்த வசம்பின் நடுவில் நல்ல சொக்கத் தங்கத்தைக் கம்பியாக நீட்டிச் செறுகி அதை அப்படியே பால்விட்டு அரைத்துச் சிறுவர்களை 3 - 6 மாதங்கள் வரை சாப்பிடச்செய்வது உண்டு. சந்தனக் கல்லில் அல்லது சுத்தமான மழ மழப்பான கருங்கல்லில் 10-15 இழைப்பு தேய்த்தால் போதுமானது. இவை எல்லாம் மேதாகர ரசாயனப் பொருள்கள் பிராம்மீரசாயனம். சியவனப்ராசம், அச்வகந்தாரிஷ்டம், ஆமலகீ ரசாயனம், தாத்ரீ ரசாயனம் முதலியவைகளும் இதுபோன்ற மற்ற தாதுபுஷ்டி ரசாயனங்களும் உள்ளுக்குச் சாப்பிட நல்லவை. சந்தனாதி தைலம், உசீராதி தைலம், பிருங்காமலக தைலம் முதலியவைகளைத் தினமும் தலைக்கும், நாராயண தைலம், பிண்ட தைலம், பலா தைலம் முதலியவைகளைப் பாதத்திற்கும் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதும் உத்தமம். ★

கேள்வி - பதில்

☐ **உளுந்து அதிகம் சேர்த்தால் காது செவிடாகுமா?**

சிறுவர் தனித்து உளுந்தை அப்படியே மென்று தின்பர். இதனைத் தடுக்கப் பெரியோா உளுந்தைத் தின்றால் காது செவிடாகும் என்று அவர்களைப் பயமுறுத்துவர். அரிசி தின்றால் திருமணத்தின்போது மழை பெய்யும் என்பதுபோல். காரியகாரணத் தொடாபு இங்கு பூர்ணமானதல்ல. செவிடாவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. காதில் உட்சவ்வில் உள்ள கசிவும் நெய்ப்பும் அதிர்ச்சியைத் தாங்கி நுண்ணிய ஒலி உணர்வைத் தரும் உளுந்து இந்தக் கசிவைத் தடிக்கச்செய்து உள் சவ்வுகளை விறைக்கச் செய்யும். வேறு காரணங்களால காது செவிடாகும் நிலை ஏற்படவிருக்கும்போது உளுந்தைத் தனித்து அதிக அளவில் சேர்ப்பது நல்லதல்ல. காது மந்தமாகும் என்ற எதிர்பார்வையுள்ளவர்கள் உளுந்தைக் குறைத்து உபயோகிப்பது நல்லதே

☐ **கொலீஸ்டிரால் அதிகமாகாமல் செய்ய எவை நல்லவை?**

இங்கு தவிர்க்கவேண்டியவை சில. அவற்றில் உடற்பயிற்சி தேவைப்படாத சொகுசான வாழ்க்கை முறை. தயிா அதிகம் அளவில் சேர்ப்பது, ஆடு கோழி முதலியவற்றின் மாமிசம கலந்த உணவு அளவில் அதிகமாகுதல், பகல் தூக்கம, சோமபல் இவை முக்கியமானவை. அறுவடையாகி நாளாகாத புது தான்யஙகளாலான உணவு, சர்க்கரை கல்கண்டு வெல்லப்பாகு இவை அதிகம் சேர்ந்த உணவுகளும் கொழுப்படைப்பிற்குக் காரணமாகலாம்.

பாகலிலை, பாகற்காய், வேப்பிலை, வேப்பம்பூ, வெந்தயக்கீரை, சும்மட்டிக்காய், நாவல் இலை, கோவைக்காய் முதலிய கசப்பும துவர்ப்பும் மிக்க இலைகளும் காய்களும் தொடர்ந்து உபயோகிக்கத் தக்கவை. இலைகளைத் துவையலாகவும் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்த சாறாகவும் பயன் படுத்தலாம். காயகளை வதக்கிச் சாப்பிடலாம்.

☐ **அமீபியாஸிஸ், கிருமிகள், வயிற்றோட்டம், பேதி எனத் தொடர்ந்து ஏதேனும் ஒன்று ஏற்படுகிறது. இதற்காகச் செய்யப்பெறும் சிகிச்சை தற்காலிகமாகப் பயன்தருகிறது. தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டால் மருந்தாலேயே குடல் மேலும் கெடுவதை உணர்கிறேன் என்ன செய்ய?**

சத்துக் குறைந்த உணவு, வீட்டில் சுகாதார முறைப்படி அவரவருக்கேற்ற உணவு தயாரிப்பதில் சிரத்தையின்மை, வியாபார நோக்குடன் தயாரிக்கப்பெறும் உணவு ஏற்பது இவை முக்கிய காரணம். சிறுகுடலினுள் புல் தரைபோன்ற நுண்ணியதும் நெய்ப்பும் கசிவும கொண்டதும் சிறு விரல்போன்ற தோற்றமுள்ள உட்பரப்பு கிரஹணி எனும் ஸ்தானமாகும் இந்தப் பரப்பு இரைப்பையில் கரைந்த உணவுச் சத்தை ஏற்கவும் மலத்தைப் பிரித்தகற்றவும் உதவுகிறது. மருந்தாலும் உணவாலும் இவற்றின் இயற்கைச் செழிப்பு வரண்டுவிடுகிறது. இப்பகுதியில்

சீரான வேகத்துடன் நகரும் உணவு குமுறலுடன், படபடப்புடன், சத்தத்துடன் வேகமாக நகரும்போது உணவுச்சத்து முழுஅளவு ஏற்கப்படுவதில்லை. பித்த வேகமும் சேர்ந்தால் குடல் அழற்சி ஏற்படும். மலம் பெருமலமாகப் பொத பொத என வெளியேறும்போது ஏதோ ஒரு சிரமம் நீங்கிய உணர்ச்சி ஒருபுறமும், மலத்துடன் சத்தும் வெளியேறுவதால் மல வெளியேற்றத்தைத் தொடர்ந்து களைப்பும் மாறிமாறி ஏற்படும். குடல் சவ்வு அதிகமாக வரண்டுவிட்டால் பின்னர் பெரு மலப்போக்கைத் தடுக்க முடியாதபடியாகும். குடல் மறத்து வரண்டு காய்ந்த தோல் குழாய்போல் உணரப்படும்.

எண்ணெய்-நெய்யால் தயாரித்த உணவுப் பண்டங்களைத் தவிர்க்கலாம். தனித்து நெய்யும் எண்ணெய்யும் சூடான சாதத்துடன் பிசைந்து முதலில் ஓரிருகவளங்கள் ஏற்பது நல்லது. பருப்பினத்தை லேசாக வறுத்துத் துவையலாக்கி அல்லது வேகவைத்து சேர்க்கலாம். தயிரைவிட அதனைக் கடைந்த வெண்ணெய் எடுக்காத மோரும் வெண்ணெய் எடுத்த மோரும் நல்லதே. மோரையும் காய்ச்சிச் சேர்ப்பது நல்லது. மோரில் வேகவைத்த கறிகாய்கள் நல்லவை. கரிவேப்பிலை, பொதினா, கொத்துமல்லி முதலியவற்றின் துவையல் நல்லது. குடஜாரிஷ்டம், குடஜ கனவடி, ஜீரகவில்வாதி லேகியம், அஷ்ட சூர்ணம், யவானயாதி சூர்ணம், சாங்கேர்யாதி வடி முதலிய மருந்துகள் பல நிலைகளிலும் உதவக்கூடியவை. இந்த உணவு முறையும் மருந்தும் குடல் இழந்துள்ள சக்தியை மீட்டுத் தருபவை. ★

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி
பங்குனி
மலர் 20

1982
மார்ச்
இதழ் 3

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

नित्यं सन्निहितामित्रं समीक्ष्य आत्मानं आत्मवान् ।
नित्यं युक्तः परिचरेत् इच्छन् आयुः अनित्वरम् ॥

உடல், மனம், ஆத்மா என்ற மூன்றின் சேர்க்கை ஆயுள். இந்தச் சேர்க்கை நல்ல முறையில் நீடித்திருத்தல் வாழ்வாகும். நீண்ட ஆயுள் பெறுவதற்கு எதிரிகள் பல. அவை எப்போதும் இடவெளியை எதிர்பார்த்து நிற்கின்றன. தன்னைச் சூழ்ந்து நிற்கும் அவற்றை நன்கு உணர்ந்து அவைகளுக்கு இடமளிக்காமல் ஒவ்வொரு நொடியிலும் ஆயத்தஞக இருந்து மனத்திடத்துடன் தன் நடைமுறைகளை அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும்,

– சரகர்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு *தனிப்பிரதி 60 காசுகள்*

Statement about ownership and other particulars about newspaper 'AROGYAM'

FORM IV (Vide Rule 8)

1. Place of Publication	...	Tiruchirapalli-2.
2. Periodicity of its publication	...	Monthly.
3. Printer's Name	...	T. K. Krishnaswamy, M.A.,
Nationality	...	Indian.
Address	...	Hindi Prachar Press, Tennur Road, Tiruchirapalli-17.
4. Publisher's Name	...	T. S. Iswaran.
Nationality	...	Indian.
Address	...	12-D, Town Station Road, Tiruchi-2.
5. Editor's Name	...	S. V. Radhakrishna Sastri.
Nationality	...	Indian.
Address	...	25, Tanjore Tank Street Tiruchi-2.
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and Partner or shareholders holding more than one percent of the total capital.	...	AYURVEDA SEVA SAMITI (Regd) 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

I, T. S. ISWARAN hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Tiruchi,
15-3-1982.

(Sd.) T. S. ISWARAN
Publisher.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

उ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி பங்குனி | மலர்-20 இதழ்-3 | 1982 மார்ச்சு

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

शतं वो अंब धामानि सहस्रमुत वो रुहः ।
अथा शतक्रत्वो यूयं इमं मे अगदं कृत ।।

"தாயினும் சாலப்பரிந்துதவும் ஓஷதிகளே! நீங்கள் எண்ணற்ற உருவங்களில் எண்ணற்ற இடங்களில் தோன்றுகிறீர்கள்! நீங்கள் செய்யும் மருத்துவ உதவியும் அனந்தம். அதே பரிவுடன் ஏதோ ஒரு உருவில் இவனும் நோயிலிருந்து நீக்கம்பெற உதவுங்கள்".

— யஜுர்வேதம்

தோட்டத்துப் பச்சிலை

செடி கொடி பூண்டு புல் மரம் என்று பல உருவங்களில் தோன்றி மனித இனத்தை நோயிலிருந்தும் பாதுகாக்க உதவும் பச்சிலை வர்க்கத்தை-ஓஷதிகளை-தேவதா சக்தி நிரம்பியவைகளாகப் போற்றி வணங்குகிறது வேதம் தாயினும் சாலப் பரிந்து வேதனைகளைத் துடைத்துக் கண்ணீர் அகற்றி சுகமூட்டுபவைகளைத் தேவதை எனக்கூறின தவறென்ன? தெய்வத்தின் உதவும கைகளை உணரும் மனப்பாங்கு பெற்றவர்களுக்குத் தான் அது புரியுமோ?

புள்ளி விபரங்களைக்கொண்டு பார்க்கும்போது நோய்களில் 90 சதவிகிதம் மனிதன் இயற்கை விதிகளை மீறும்போது ஏற்படும இயற்கைப் பணிகளின் மாறுபாட்டால் விளைபவே என்பது புரிகிறது. சிறு சிறு பிழைகள் சிறு சிறு நோய்ச் சின்னங்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இயற்கையின் சீரான பணிமுறையில் ஏற்படும் சீர்கேடு தானே நோய்! அப்

பிழைகளைத் தொடர்ந்து கையாளாதிருப்பின் இயற்கை தன் முயற்சியால் தானே தன் நேர்ப்பாதைக்குத் திரும்பிவிடுகிறது. மனிதன் அதனை உணர வாய்ப்புக்கூட இருப்பதில்லை. பிழைகளை அதே சீரில் தொடர்ந்து செய்யும்போதும், இயற்கை தானே சீராக்கிக்கொள்ளும் என்ற மிதப்புடனிருக்கும்போதும் இயற்கையின் தன் வலிவு குன்றி நோய் தலைகாட்டுகிறது. இதற்கும் உணவு உடை நடைமுறை முதலியவற்றைச் சிறிது சீரமைத்துக்கொண்டாலும் நேராகிவிடுகிறது. இயற்கைக்கு வலிவூட்டும் பொருள்கள் பல அன்றாடம் உணவாகி வருகின்றன. 'உணவும் பானமும்' என்ற தலைப்பில் இனித்தொடரும் நூலில் இவற்றை அறிமுகப் படுத்திக்கொள்வோம். உணவு வகை என்ற தலைப்பில் இடம்பெறாத சில தோட்டத்துப் பச்சிலைகளை இந்தத் தலைப்பில் அறிமுகப்படுத்திக்கொள்வோம்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை எனும்போதே "அவற்றைத்தேடி வெகுதூரம் செல்லத் தேவையில்லை. அவை நமமில் யாரேனும் ஒருவருக்காவது அறிமுகம் ஆகியிருக்கும். அவை நமது சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவையே! அதனால் நமக்கும் ஏற்றவைகளாகத்தான் இருக்கும்" என்பது புலப்படும்.

மருந்து பலவகைப்படும். அதில் எளிதில் உடலில் சேர்ந்து பாதகம் விளைவிக்காமல், ரஸாயன மாறுதல்கள் மூலம் உடல் திசுக்களுடன் முரண்படாமல், ஜீவசக்தி நிரப்புபவைகளாக இருப்பவை ஓஷதிகள் எனும் பச்சிலைகள். ஜீவசக்தியும் உடலோடு இசைந்து ரஸாயன மாறுதல் பெறும் திறனும் இவற்றைச் சிறந்த துணையாக்குகின்றன. சரீரத்தில் உள்ள சீரான சூடு பிராணசக்தியால் ஏற்படுவது. அதனை ஓஷம் என்பர். அதனை உடலில் நிலைக்கச்செய்வது என்ற பொருள் கொண்டது ஓஷதி என்ற சொல். அந்த ஓஷதியாலானது ஔஷதம்.

மனிதனுக்கு ஏற்படும் நோய்களில் 90 சதவிகிதம் எளிதில் ஓஷதிகளால் சிகிச்சைக்கு உட்படுபவையே. சிறந்த நிபுணர்களின் உதவியை நாடத் தேவை இராது. இயற்கையோடு எளிதில் இணையக் கூடியவையாதலால் வேதனை தரும் பின்விளைவுகள் இல்லை. ஜீவசக்தியையே மாய்க்கும் ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளைப்போல் பயம் தருபவை அல்ல. "மருந்து பழகிப் போய்விட்டது அதனால் இனி இது பயன்தராது" என்ற குறை இல்லை. அதனால் 90 சதவிகிதம் இவை பயன்தருகின்றன. பல நீடித்த நோய்களில் உக்கிரமான மருந்துகள் பலன் தராதபோது இவை எளிதில் பலன் தருகின்றன.

கசிவுமிக்க கரப்பான் நோய் - வீபிங் எக்ஸிமா - ப்ரெட்னி ஸிலோன் பீடா மெதஸோன் கலந்த களிம்புகள் தாற்காலிகமாகக் கசிவைக் குறைக்கும். ஆறுள் சூழ உள்ள திசுக்கள் அவற்றின் உபயோகத்தால் உணர் விழக்கும். தோல் கறுத்துவிடும். இந்த நோயாளி ஒரு நாட்டு மருத்துவரிடம் பெற்ற ஆலோசனைப்படி பூவரசு இலை 5-6 எடுத்து அந்த கரப்

பானிருக்கு மிடத்தில் அப்படியே வைத்துக்கட்டினன். அரிப்பு, வீக்கம், வலி, நீர்க்கசிவு புண் 7-8 நாட்களுக்குள் குறைந்தன. 40-50 ரூபாய் செலவு வைக்கும். களிம்பு தந்ததைவிட இதில் குணம் அதிகம் தெரிந்தது. சுற்றுத்தோல் நல்லுணர்வு பெறுவதை உணர முடிந்தது. முதலில் புண் மேல் வைத்துக்கட்டின பூவரசிலைகளின் இடையே கரப்பான் நீர் வடிந்து தேங்கியுள்ளதைக் காண முடிந்தது. 7-8 நாட்களுக்குப்பின் அந்த நீர் வற்றி இருந்ததைக் காணமுடிந்தது. இந்த வேதனைக்குறைவு தாற்காலிகமாக இருந்தாலும் செலவில்லை; பின் விளைவில்லை; நோய் நீங்கும் தகுதி பெறத் தோலுக்கு இயற்கை வலிவு கிட்டியது; நோய்க்குக் காரணமான கரப்பான் நீர் வெளியாகிவிட்டது; இதுபோல தாற்காலிக குணம் கொடுப்பதில்கூட எளிதாகவும் சிக்கனமாகவும் இருக்கும் சிகித்ஸை முறைகள் அனந்தம். அத்தகைய தோட்டத்துப் பச்சிலைகள் சிலவற்றை இந்தத் தொகுதியில் அறிமுகப்படுத்திக்கொள்வோம்.

★

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
சித்திரை
மலர் 20

1982
ஏப்ரல்
இதழ் 4

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன ஸ்டேஷன ரோடு. திருச்சிராபபள்ளி - 620 002.

श्रुतं बुद्धिः स्मृतिर्दाक्ष्यं धृतिर्हितनिषेवणम् ।
वाग्विशुद्धिः शमो धैर्यमाश्रयन्ति परीक्षकम् ॥

நன்மை எது என்பதனைக் கருத்துடன் விசாரித்துத் தேர்ந்து எடுப்பவனுக்குக் கல்வி, அறிவு, ஞாபக சக்தி, செயல்திறன், மனோதிடம், நன்மை பயப்பதையே நாடும் சீரிய மனப்பாங்கு, சொல தூய்மை, மனவடக்கம், தைரியம் இவை எப்போதும் துணை நின்று கைகொடுக்கும். மனத்திற்குப் பிடித்ததை நாடுபவனுக்கு இவை துணை நிற்கமாட்டா.

– சரகர்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு *தனிப்பிரதி 60 காசுகள்*

கருவுற்றவளின் மசக்கை

கருவிலுள்ள சிசுவின் பொறிகள் தானே மலரத் தொடங்குகின்றன. அப்போதே சுகதுக்க உணர்ச்சி அதன் மனத்தில் பதிகிறது. அதனைத் தொடர்ந்து சிசு அசைகிறது. முன் பிறவியில் ஆண்டனுபவித்தவற்றில் விருப்பம் தோன்றி அதனை அது வெளிப்படுத்துகிறது. இந்த விருப்பம் தாயின் விருப்பங்களிலிருந்தும் வேறுபட்டும் தனித்தும் வெளிப்படுகிறது. தாயின் இதயம் தாயின் விருப்பத்திற்கு ஒத்து இயங்குவதுபோல் கருச் சிசுவின் விருப்பத்திற்கேற்பவும் இயங்கவேண்டி வருகிறது. தாயின் அம்சமாகச் சிசு பெற்ற இதயம் தாயின் இதயத்துடன் இணைந்து இயங்கு கிறது. இந்த இரு உணர்ச்சிகளும் தாயிடம் சேர்ந்து காண்பதால் தௌஹ்ருதம் (த்வைஹ்ருதய்யம்) இரு மனங்களின் உணர்க்சிகள்—மசக்கை என்று இதனை அழைப்பர். அதனால் இங்நிலையில் தாயின் விருப்பமும் சிசுவின் விருப்பமும் பிணைந்து நிற்பதால் மசக்கையாக வெளிப்படும் இச்சையை நிறைவேற்றிவிடுவர். இதனை மறுப்பதில்லை. மறுத்தால் சிசு மனப்பாதிப்பால் அழிந்துவிடும். அல்லது சிசு மனக் கோளாறு அடையும். அதனால் கருவுற்றவளின் பிரியத்தையும் நன்மை யையும் (ஹிதத்தையும்) கூர்ந்து கவனித்து அவளது விருப்பத்தை நிறை வேற்றிவைப்பர்.

- சரகஸம்ஹிதை

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி	மலர்-20	1982
சித்திரை	இதழ்-4	ஏப்ரல்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

निकामे निकामे नः पर्जन्यो वर्षतु !
फलिन्यो न ओषधयः कल्पन्ताम् !
योगक्षेमो नः कल्पताम् ।

இறைவ! ஆயுளை வளர்க்கும் வானீரை அளிக்கும் மேக தேவதை உயிரினம் வாழத் தேவைப்படும் போதெல்லாம் நிறைவுபெறும்படி மழை பொழியட்டும்! பசுமை மிக்க பயிர்கள் உணவு தான்யங்கள் நிரம்பியவையாக வளரட்டும்! மக்களுக்கு நன்மை பயக்கும் செல்வம் சேரட்டும்! அச்செல்வம் நல்வழியில் பயன்பட்டு வாழ்க்கையை சிறப்புள்ளதாக்கட்டும்! அருள்வாயாக!

- யஜுர்வேதம்

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (2)

அம்மான் பச்சரிசி—தரையை ஒட்டிப் படர்கின்ற செடி. கொடி வகுப்பைச் சேர்ந்ததெனலாம். இனிப்பும் துவர்ப்பும் உள்ளது. குளிர்ச்சி தரும். இதன் இலைகளைப் பச்சையாகத் தின்னலாம். அரைத்துப் பால் அல்லது தயிரில் கலந்து குடிக்கலாம். உதடு-நாவெடிப்பு, வாய்ப்புண் தீரும். சூடு தணியும். புண் ஆறும். நமைச்சல் அரிப்பு குறையும். இதன் இலையை ஒடித்துப் பாலை மேல்பூச நகச்சுற்று வலி குறையும். வாய்ப்புண்ணுக்குத் தடவலாம்.

அரசு—இதன் இலைக்கொழுந்தைப் பாலில் அவித்துச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட சூடு தணியும். பட்டையை இடித்துப் பொடியாக்கிக் கருக்கிய சாம்பலை நீரில் கலக்கித் தெளியவைத்து எடுத்த நீரைக்குடிக்க

உமட்டல் வாந்தி விக்கல் தணியும். பட்டையைக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட ஆருதபுண் ஆறும். பச்சை மரத்தைக் குத்தப் பால் வடியும். அதனைக் காலில் வரும் பித்தவெடிப்பிற்குத் தடவலாம்.

அருநெல்லி — இதன் இலையை அரைத்து மோரில் கலக்கிக் காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டுவர காமலை குறையும். (உப்பை நீக்கிப் பாலன்னம் சாப்பிடவும். வெள்ளாட்டுப்பால் நல்லது.) இதன் காயைத் துவைய லாக்கிச் சாப்பிட பித்தம் தணியும். கண்ணொளி கூடும். இதன் காயை ஜலம் கலந்து இடித்துச் சாறு பிழிந்து சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாகக் காய்ச்சிச் சாப்பிட உட்சூடு, வரட்சி, எரிவு, குறையும். இதன் காயைப் பச்சையாகவும் உலர்த்தியும சேர்க்கலாம்.

அல்லி—பல நிறங்களில் பூக்கள் காணும். குணத்தில் ஒரே விதம். இதன் பூவை இரவில் ஜலத்தில் ஊறப்போட்டுக் காலையில் அந்த ஜலத் தைப் பருக உட்சூடு, எரிவு குறையும். செவ்வல்லிப்பூ சிறுநீர் எரிவைக் குறைக்கும். நீர்த்தாரைப் புண்ணைப் போக்கும். பூ தளங்களை நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு வெனனீரில 1-2 மணி நேரம் ஊரவைத்தும் சாப்பிடலாம். இலையைக் கஷாயமிட்டுப் புண்களைக் கழுவ புண் ஆறும். கிழங்கைச் சாப்பிட சூடு தணியும்.

அவுரி — சிறு செடி. இதன் இலையைக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட உடலில் சேர்ந்துள்ள விஷச்சத்துக்கள் வலிவிழக்கும். ஒத்துக்கொள்ளாத மருந்துகள், கடுமையான மருந்துகள் இவைகளால் ஏற்படும் அலர்ஜியில் இது நல்லது. சிலருக்குப் பல மருந்துகளை அளவுக்குமீறிச் சாப்பிட்டுப் பிறகு எந்த மருந்து சாப்பிட்டாலும் மருந்தின் குணம் தெரியாத நிலை ஏற்படும். அவுரிவேர் கஷாயத்தைக் காலை மாலை 3 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட முன் சாப்பிட்ட மருந்துகளின் சக்தி முறிந்து வெளியாகும். புது மருந்து சிறிதளவினும் நல்ல குணம் தரும். கீல்வாயு, மருந்துகளால் ஏற்பட்ட காமலை நீங்கும். தாவர விஷசக்தியைப் போக்கவல்லது.

அழவணம் - மருதோன்றி - மருதாணி – சிறந்த வர்ணப்பூச்சு தரும் இலையுள்ள செடி. அம்மைச்சூடு மிகுந்துள்ள நிலையில் கண் முதலியவை பாதிப்புறுமலிருக்க இலையை அரைத்து இரு பாதங்களடியில் வைத்துக் கட்டலாம். இலையைப் பாதத்தில் தேய்த்தால் கால் எரிச்சல் போகும். இலையைப் புளித்தகாடி அல்லது எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டரைத்து வலி உள்ள இடத்தில் பூசக் கீல்வாயு, வாதக்குடைச்சல், எரிச்சல் நீங்கும். அடிபட்டுத் தசை நசுங்கி ஏற்படும வீக்கம், விரணம, சுளுக்கு முதலியவை களுக்கு இலையைக் கத்தியால் சிதைத்து அப்படியே வைத்துக்கட்ட வேதனை குறையும் நகங்கள் நோய்வாய்ப் படாதிருக்க இதனை அரைத்து அடிக்கடிப் பூசிவரலாம் இலையை 5 கிராம் அளவில் எடுத்து நீராகா ரத்தில் இரவில் ஊரவைத்துக் காலையில் இறுத்து ஜலத்தைச் சாப்பிட்டு வர படை சொறி சிரங்குகள் நீங்கும். 20 நாட்கள் வரை தொடர்ந்து சாப்பிடலாம். ★

கேள்வி - பதில்

☐ **சாப்பிட்டவுடன் வயிற்றில் கன் உணர்ச்சியால் மலப் போக்கு ஏற்படுகிறது. உணவு முறையில் ஏதேனும் மாற்றம் கொள்ளலாமா?**

உணவிற்கு உட்காருமின் மலக்கழிவிடம் சென்று உந்துதல் இருந்தால் மலஜலம் கழித்து வரவும். உணவின் முற்பாதி பருப்புப்பொடி, மிளகு ஜீரகப்பொடி, ஐங்காயப்பொடி கலந்த எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியதும் வயிற்றில் கன உணர்வு ஏற்படுத்தாததுமான உணவை நிரப்பி மற்றவற்றை அளவில் குறைத்துச் சாப்பிடலாம். முற்றிய மாங்கொட்டையினுள் உள்ள மாம்பருப்பை உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு அத்துடன் கருவேப்பிலையும் சிறிது மிளகும் சேர்த்தரைத்து மோரில் கரைத்துச் சூடாக்கித் தாளித்து சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கடைசியில் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடவும். மாந்துளிரையும் மாம்பருப்பின் இடத்தில் உபயோகிக்கலாம். இது வயிற்றோட்டத்தைக் குறைக்கும்.

★

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
வைகாசி, ஆனி
மலர் 20

1982
மே, ஜூன்
இதழ் 5, 6

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

ऊर्ध्वमूलमधः शाखं ऋषयः पुरुषं विदुः ।
मूलप्रहारिणस्तस्मात् रोगान् शीघ्रतरं जयेत् ॥
सर्वेन्द्रियाणि येनास्मिन् प्राणा येन च संश्रिताः ।
तेन तस्योत्तमांगस्य रक्षायामादृतो भवेत् ॥

மனிதனுக்கு வேர் தலையில்; கீழுடல் முழுவதும் அதன் கிளை என முற்றுணர்ந்தவர் கூறுகின்றனர். அதனால் வேரைப் பாதிக்கும் நோய்களை விரைவில் குணப்படுத்தவேண்டும். எல்லா புலன்களும் பிராணசக்தியும் தலையிலேயே பொருந்தியுள்ளன. அதனால் அதைக் காப்பதில் மிகக் கருத்துடனிருக்க வேண்டும்.

- வாக்படர் - அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு　*தனிப்பிரதி 60 காசுகள்*

சில நற்பழக்கங்கள் ....

நெருப்பு, கடன், வியாதி, எதிரி இந்நான்கும் அடியோடு அழிக்கப் பெறவேண்டும். இவற்றை மீதி வைப்பதோ, சிறிதுதானே என்று அலட்சியப் படுத்துவதோ தவறு. சிறிதாயினும் இவை வளர்ந்துகொண்டே இருக்கும். பரவிக்கொண்டும் இருக்கும்.

நேர்மையற்ற வழியில் ஈட்டிய செல்வம் நேர்மையற்றவழியில்தான் செலவாகும். உருப்பெறுது. வியாதியால் உடல் பருப்பதைப்போல் இது தினம் கவலையை வளர்க்கும். வியாதியால் வரும் பருமனைவிட உடல் இளைத்திருப்பதே நல்லது. நேர்மையற்ற வழியில் ஈட்டிய பொருளை அனுபவிப்பதில் உள்ள கவலையைவிட தரித்திரனின் கவலை லேசானது.

தூய்மை தேவை. தூய்மையை உணரமுடியாவிடில் வடிகட்டி தூய்மையல்லாததைத் தவிர்த்து தூயதைப் பயன்படுத்தலாம். வழியைக் கண்ணேக்கால் வடிக்கட்டலாம். நீரைத் துணியால் வடிக்கட்டலாம், சொல்லை சத்தியத்தால் வடிக்கட்டலாம், நடைமுறையை மனத்தால் வடிக்கட்டலாம்.

– நன்னெறி

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி | மலர்-20 | 1982
வைகாசி - ஆனி | இதழ் - 5, 6 | மே, ஜூன்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

शिवा नः शन्तमा भवन्तु ।
दिव्या आप ओषधयः ।।

மங்களமே உருவான வானிலிருந்து கிட்டும் நீரும் பூமியிலிருந்து கிட்டும் பயிர்களும் நன்மையைப் புரிவதில் சிறப்புமிக்கவைகளாக ஆகட்டும்.

— தைத்திரீய ஆரண்யகம்

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (3)

அறுகம்புல் —தோல்-உட்புறச் சவ்வுகளில் உள்ள வரட்சியைப் போக்கி மென்மையும் வலிவும் தரக்கூடியது. சவ்வுகளில் தோன்றும் ரத்தக்கசிவைப் போக்கவல்லது. சிறுநீரகத்தின அழற்சியைப் போக்கிச் சிறுநீர் எரிவில்லாமல் சீராக வெளிப்பட உதவும்.

அறுகம்புல்லை வேறுடன் எடுத்து மண்ணகற்றி அலம்பிச் சிறு துண்டுகளாக்கி லேசாக இடித்து நல்ல தண்ணீரில் 1-2 மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பின் வடித்துக் குடிநீராகக் குடிக்கலாம். காய்ச்சிய பால் சேர்த்தும சாப்பிடலாம் மூலத்திலிருந்து ரத்தக்கசிவு, நீர்த்தாரை எரிவு, நீர்ச் சுறுக்கு நீங்கும். தோல் வரட்சி குறைந்து அரிப்பு சொரி நீங்கும்.

சிறிது ஜலம் விட்டு இடித்த சாற்றைப்பூச ரத்தக்கசிவு நிற்கும். நன்கு வடிகட்டிக் கண்ணிலிடக் கண் சிவப்பு வேக்காளம் குறையும். மூக்கிலிட ரத்தக்கசிவுடன் ஏற்படும் பீனஸம் நீங்கும்.

இது விஷசக்தியை முறிக்கும். இதில் நிறையக் கணுக்கள் இருக்கும். அவற்றை நறுக்கி எடுத்துப் பசுமையான பகுதி 5-10 கிராம் அளவு எடுத்து வெண்மிளகு 10-15 சேர்த்து நசுக்கி 200 மிலி ஜலத்தில் 100 மிலி மீதமாகும்படி கஷாயமிட்டுச் சூட்டுடன் இருக்கையில் பாக்களவு பசுவின் வெண்ணெய் சேர்த்து (எருமை வெண்ணெய்யும் நல்லதே) உட்கொள்ள மருந்துகளால் ஏற்படும் விஷபாதிப்பு, வாய்வேக்காளம், மூலக்கடுப்பு, நீர்க்கடுப்பு, நீரடைப்பு, நீர்த்தாரை எரிவு முதலியவை நீங்கும்.

தயிரில் அரைத்துக் கலக்கிக்கொடுக்க நூல் நூலாகச் சீழுடன் வெளியாகும் சிறுநீர் நோய் குணமாகும்.

தூர்வாதி தைலம் — அறுகம்புல் 1 கிலோ (மண் காய்ந்த புல் இவற்றை அகற்றி) அலம்பி இடித்து 10 லிடர் ஜலத்தில் 5 லிடர் மீதமாகும் வரை கஷாயமிட்டு 1 லிடர் தேங்காய் எண்ணெய்யுடன கலந்து அதில் 200 கிராம் பசுமையுள்ள அருகம்புல்லை அரைத்துக் கல்கமாகக் கலக்கிக் காய்ச்சித் தைலபதத்தில் இறக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். தோலின் மென்மையும், அழகும் தரத் தேய்த்து ஸ்னானம் செய்யலாம். தோல் வெடிப்பு, தலை மயிர்க்காலில் தோன்றும் வெடிப்பு, பொடுகு, தோல் வரட்சி நீங்கும்.

ஆடாதோடை — இதன் இலை, வேர், பட்டை பயன்படக்கூடியது. உடல் வலி, நெஞ்சில் கோழை, தொண்டைப்புண் இவற்றை அகற்றக் கஷாயமாக நாட்டு மக்கள் உபயோகிப்பர். சுவாஸ கோசத்தில் ஏற்படும் அழற்சியையும் ரத்தக்கசிவையும் அகற்றுவதில் சிறப்புள்ளது.

10-15 இலைகளை அலம்பி நறுக்கி இடித்து 100 மிலி ஜலத்தில் 25 மிலி மீதமாகக் கஷாயமிட்டுக் கோழை அதிகமிருந்தால் தேன்விட்டும், தொண்டைப்புண் வரட்சி அதிகமிருந்தால் பனங்கல்கண்டு சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். இருமல் வகை, சுரம நீங்கும். இலையைச் சிறிது ஜலம் சேர்த்து இடித்துப் பிழிந்தெடுத்த சாறும் இவ்வகையில் பயன்படுவதே.

நாட்பட்ட இருமலில் கீழ்க்கண்டவாறு பக்குவப்படுத்திக் கொடுக்கலாம் அதிமதுரம் 20 கிராம், திப்பிலி 10 கிராம், தாளீசபத்திரி 10 கிராம் இவற்றைத் தூளாக்கிக்கொள்ளவும். 4-5 முற்றிய ஆடாதோடை இலையைப் பரித்து அலம்பிப் பொடிப்பொடியாகக் கத்தரித்து ஒரு புது சட்டியில் போட்டுத் தேன் 1-2 ஸ்பூன் சேர்த்துப் பிசறிச் சிறு தீயுள்ள அடுப்பில் வைத்து இலையை லேசாக வதக்கி நறுமணம் வரும்போதுக் கீழிறக்கிச் சற்று ஆறியதும் அதில் 500 மிலிலிடர் ஜலமும் அதிமதுரம் முதலியவற்றின் தூளிலிருந்து 1 தேக்கரண்டி (சுமார் 1-2 கிராம் அளவு) அளவும் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கி வடிகட்டிப் பாதியைக் காலையிலும் பாதியை மாலையிலும் சாப்பிடலாம்.

ஆடாதோடையின் இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு 500 மிலிலிடர். இதனைப் பீங்கான் பாத்திரத்திலோ புது மண் சட்டியிலோ இட்டு இளந் தீயில காய்ச்சி அடிப்பிடிக்காமல் கிளறிக்கொண்டேவர மெழுகுபோல் இறுகி உருண்டையாகும். அதில் 5 கிராம் அளவு திப்பிலித்தூள் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி ஆறியதும் ஒரு சுத்தமான பாட்டிலில் வைத் திருந்து தினம் காலை மாலை - அல்லது தேவையாயின் 4-5 வேளை குந்து மணி அளவு வாயிலிட்டுச் சுவைத்து விழுங்க தொண்டை சுவாஸகோச அழற்சிகள் நீங்கிக் கபக்கட்டு சுத்தமாக அகலும். நாட்பட வைத்திருந்து சாப்பிடலாம்.

இலையைக் கஷாயமிட்டுத் தேன், திப்பிலித்தூள், கடுக்காய்த்தூள் சேர்த்துச் சாப்பிட கபக் கோழையிருமல் நீங்கும். பூவை வதக்கிக் கண்கள் மீது வைத்துக் கட்டக் கண்ணோய் விலகும். பட்டையையும் வேரையும் இடித்துக் கஷாயமிட்டு முனபோல் தேன் முதலியவை சேர்த் துச் சாப்பிடலாம். இலையை எண்ணெய்யிலிட்டுக் காய்ச்சி அந்த எண் ணெய்யைத் தேய்த்துக்கொள்ள சளி தலையில் நீர்கோர்வை ஏற்படாது.

ஆடுதீண்டாப்பாளை—பூண்டு இனத்தைச்சேர்ந்தது. மலக்குடலி லுள்ள கிருமி, கரப்பான் நோய்களில் இதன் இலை 10-15 கிராம் எடை யுள்ளதை நசுக்கி 100 மிலி வென்னீரில் ஊறவைத்து வடிகட்டிப் பாதி யைக் காலையிலும் பாதியை மாலையிலும் 3-5 நாட்கள் சாப்பிட நல்ல குணம் தெரியும். உலர்ந்த இலையைத் தூள்செய்து ½ தேக்கரண்டியளவு வென்னீரில் போட்டு ஊறவைத்து வடிகட்டிச் சாப்பிட வயிற்றுக் கிருமிகள் வெளியாகிவிடும். நீர்கசியும் கரப்பான் புண்ணின்மேல் 4-5 இலைகளை அப்படியே அடுக்காக வைத்துக்கட்டி 2-3 மணி நேரம் வைத் திருந்து எடுக்க நீர்க்கசிவும் அழற்சியும் நின்று புண் ஆறும். அரிப்பும் கடுப்பும் குறையும்.

இலையை இடித்துப் பிழிந்தெடுத்த சாறு 1 லிட்டர், தேங்காய் எண் ணெய் 1 லிட்டர் சேர்த்துக காய்ச்சி எடுத்த எண்ணெய்யைப் பூசிவரக் கரப்பான்-தடிப்பும் மேடுமிட்டுள்ள அரிப்புத்தடங்கள் குறையும்.

ஆதண்டை — (காத்தொட்டி) இதன் வேரை எண்ணெய்யி லிட்டுக் காய்ச்சித் தலை முழுகிவர பீநிசம், மண்டைச்சளி, தொணடைக் கட்டு, வாதக்குடைச்சல், தலைவலி, மண்டைக்குடைச்சல் தீரும.

ஆமணக்கு-சிற்றுமணக்கு—சிற்றுமணக்கின் விதை எண்ணெய் இலை வேர் இவை மருத்துவச்சரக்கு. விதையை ஓடு நீக்கி அரைத்து அனலில் வதக்கிக் கட்டிகளின்மீது கட்டக் கட்டிப் பழுத்து உடையும். விதையிலிருந்து மிஷின் மூலம் எடுக்கும் எண்ணெய் பச்சை எண்ணெய். மேலுபயோகத்திற்கு நல்லது. ஆமணக்கு விதையை இடித்து நீரில் போட்டு வேகவைக்க எண்ணெய் பிரிந்து மிதக்கும். அதனைத் தனித்

தெடுத்து நீர்சுண்டக் காய்ச்சி எடுத்தது ஊற்றிய எண்ணெய். தண்ணீருக்குப் பதில் இளநீரில் வேகவைத்து எடுப்பதுண்டு. இது குற்றமற்றது. மலபேதிக்கு ஏற்றது. கண் கால முதலியவைகளில் எரிச்சல் காண்பதை இது குறைக்கும். தேய்த்துக் குளிக்க மிக நல்லது. மேனி பொன்னிற மடையும். மழமழப்புடன் காந்தி பெறும். முலைக்காம்பு விரணம், முலை வெடிப்பு, உதடுவெடிப்பு, மூலக்கடுப்பு இவற்றில் பூச வேதனை குறையும். வெடிப்பு நீங்கித் தோல் வழவழப்படையும். மலக்கட்டுள்ளவர்கள், மலம் முதலிய வெளியாகும்போது இறுகிப் பின் தளர்ந்துபோனால் இதனை ஆஸனவாயில் தடவிக்கொள்ள வேதனையின்றி இளகி மலம் வெளியாகும்.

சிற்றாமணக்கின் இலையை அரைத்து விழுதாகத் தயிருடன் அல்லது ஜலத்துடன் குழப்பிச் சாப்பிடக் காமலையடைப்பு நீங்கி காமலை சீக்கிரம் குணமாகும். இதன இலையைக் கட்டிகள் கரப்பான் புண்கள்மீது வைத்துக்கட்டப் புண் ஆறும். கட்டி உடையும். இதன் விதையை ஜலம் விட்டரைத்து வதக்கிச் சூட்டுடன் ஒத்தடம் கொடுக்க சதைப்பிடிப்பு, பக்கவலி, வீக்கம் குறையும். ★

கேள்வி - பதில்

☐ **இன்று யுவ - யுவதிகளிடையே கேச பராமரிப்பிலும் உடையிலும் பெருத்த மாறுபாடு காணப்படுகிறது. திடீரெனப் பரவலாகக் காணப்பெறும் இம்மாறுதல்கள் தம் தம் உடல்நலப் பாதுகாப்பில்கூட அவர்களது பொறுப்பின்மையை உணர்த்துகிறது. இது தனி மனிதரின் உடல் மன நிலையைப் பாதிக்குமா? இதற்குக் காரணம் பொதுப் படையான மனநிலை பாதிப்பா?**

சமுதாயத்தின் வளர்ச்சி ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்கு அடங்கினதாக இருத்தல் வேண்டும். கட்டுப்பாட்டின்மையை ஊக்குவிக்கக்கூடிய அரசியல் நிலையில் சமுதாய வளர்ச்சி சுவையுள்ளதாக அமைவதற்கில்லை. பெற்றோர்-பிள்ளைகள், ஆசிரியர்-மாணவர்கள், தலைவர்-மக்கள் என்ற தொரு பிணைப்பு மனமொப்பி அமைந்தால்தான் சமுதாயம் மணக்கும்.

தாய் தந்தையருக்கும் சிசுக்களுக்கும் உள்ள உறவு இன்று வரவரப் போலியாக மாறிவருகிறது. கணவன்-மனைவியரிடையே பாசமின்மை, பொருளீட்டுதலிலும் பகட்டு வாழ்க்கை முறையிலும் பெருத்த ஈடுபாடு, குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்ற பெயரில் தன்னலம் மிகுந்து ஸங்கோசமின்றி வெளிப்படையாக - கண்ணியமற்றதாக ஆக்கிக்கொண்ட உடலுறவு, அதனை மிகைப்படுத்திக் காட்டுவதுடன் நிற்காமல் அதன் வக்கிரிப்புகளைப் பாலர்களும் அறியும்படி தம்பட்டமடிக்கும் குடும்பப் பத்திரிகைகளும் குடும்ப சினிமாக்களும் நாணமின்றி வாய்ப்பேச்சாலேயே கற்பிழக்கும்

ஆண்பெண்கள் - என்றதொரு சமுதாயப்போக்கில் தாய் தந்தையரின் அன்பும் அரவணைப்பும கண்டிப்பும கிடைக்கப்பெறாத யுவ - யுவதிகள் அந்த வெறுப்பால் ஏற்பட்ட மனப்பாதிப்பால் இப்படித் தன்னை அலங்கோலப்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர். இதற்குத் தாய்தந்தையரே முக்கியப் பொறுப்பு. சமுதாயமும்கூட.

Ashley Montague என்ற நிபுணர் தொழுகை உணர்ச்சியின் முக்கியத்துவத்தைப் பல கோணங்களில் ஆராய்ந்து வெளியிட்டுள்ள நூல்களில் Touching என்றதொரு நூல். அதில் அவர் கூறுவதைக் காண்போம்.

Clothes and different kinds of clothes, probably affect the skin, differently enough to result in behaviour, directly traceable to the effects excercised through the skin. It may be conjectured that the remarkable innovations in dress worn by young people and such phenomena as long hair, beards, and other hispid facial embellishments in the male have some connection with early kinds of tactile experiences, Hair is an important appendage of the skin, and indeed constitutes the avenue through which much of its stimulaticn is initiated Possibly the hair that young men began to sport on their heads and faces in the late 1960's in some measure represents an expression of the need for love which was earlier denied to them because of the stroking and patting and caressing they failed to receive in infancy.

சிசுப்பிராயத்தில் சிசு எதிர்பார்த்தபடி அன்பும் அரவணைப்பும் வருடுதலும் முகர்தலும் அதற்குக் கிடைக்கவில்லை. 2½ வயதுக்கு மேற்பட்டுத்தான ஒரு வேண்டாச்சுமை என்ற நிலையில் நர்ஸரிப் பள்ளிகளுக்கு அனுப்பப்படுகிறது. பின்னர் தொடர்ந்து பள்ளி ஹாஸ்டல் முதலியதில் பெரும்பாலான நேரத்தைக் கழித்துப் பெற்றோரிடம் உள்ள தொடர்பை விட, ஒருவிதப் பிடிப்புமற்ற வெளியாருடன் அதிகநேரம் பழகி, உள்ள வெளி அதிகமாகி அன்புப்பற்று குறைந்து வரண்டுவிட்டதையே மீசையும் தாடியும் தலைவிரிகோலமும் ஒவ்வாத உடைகளும் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. பிணைப்பின்றி உறுதியாக வாழும் பாங்கு வளர்ந்துவிட்டதை அது காட்டுகின்றது.

இந்த கேசவளர்ப்பு மற்றொரு பாதிப்பையும் தரவல்லது. நீசரோம நகச்மச்ரு. நிர்மலாங்க்ரி மலாயன: என ஆயுர்வேதம் கூறும். கேசம் ரோமம் மீசை தாடி முதலியவைகளை மிகக் குறைவான அளவில் வைப்பதும், அழுக்கு சேருமிடங்களைச் சுத்தமாக வைப்பதும் அவசியம். அழுக்கும் வரட்சியும் அதிகமாகும் நிலையை இந்த நவீன கேசவளர்ப்பு தோற்றுவிக்கிறது. முகத்தில் அதிகமான கேசரோம அடர்த்தியானது ஆண்மை வெளிப்படுதலை அடக்கும். உடலுறவு எண்ணத்தை அடக்க வேண்டிய சில விரதங்களில் கேசங்களை மதிக்காதிருப்பதும், மனைவி

கருத்தரித்துள்ள கடைசி மாதங்களில் தீக்ஷை என கேசங்களை வளர்ப்பதும் உடலுறவை மனம் நாடாதிருக்கச்செய்துகொள்ளும நடைமுறைகள். பெண்ணின் ஆடைக்குறைப்பும ஆணின முறையற்ற கேசவளர்ப்பும் மனக்கிளர்ச்சியைத்தூண்டி அவனது வீர்யத்தை நீர்க்கச்செய்து ஆண்மைக குறைவை ஏற்படுத்திவிடும. இந்த ஆண்மைக்குறைவைப் பல வாலிபர்கள் இன்று உணர்கின்றனர். முறையற்ற உள்ளக்கிளர்ச்சி, உடற்சூட்டை அதிகப்படுத்தும் கேசவளர்ச்சி, மனோதிடமின்மை, அனபும் அரவணைப்பும் பெறமுடியாமை இவைகளே இன்றைய வாலிபர்களின் பற்றற்ற நிலைக்குக் காரணம்.

□ **தலையில் திட்டு திட்டாகச் சொட்டை விழுகிறது. என்ன செய்ய?**

கபாலத்தின் கேசங்களின் வேரில் தங்கும் புழு கேசங்களை வெட்டி விடுகிறது. புழுக்களை அழிக்கும் சில முறைகள இதோ.

ஆடுதீண்டாப்பாளை - இது பூண்டுச் செடி. ஒரு கிலோ எடையுள்ள இதன் இலையை இடித்து அரை லிட்டர் பசுவின்பால் சேர்த்து மைய இடித்துத் துணியில் சுருட்டிப் பிழிந்தால், சேர்த்த பசுவின் பாலளவு சாறு கிடைக்கும். அதற்குச் சமம் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி நீர் சுண்டியதும் வடிகட்டிக்கொள்ளவும். இதனைத் தடவி ½-1 மணி நேரம் ஊரவைத்து ஸ்னானம் செய்விக்க நல்லது. அரிப்பு தடிப்பு இதனால் குறையும்.

யானைத் தந்தம், மான்கொம்பு, மாட்டுக்கொம்பு இதில் ஏதேனும் ஒன்றையோ மூன்றையுமோ சிதள் சிதளாகச் சீவியோ ராவியோ பொடியாக்கி மண் சட்டியிலிட்டு வறுத்துக் கரியாக்கிக் கொள்ளவும். வறுக்கும் போது கடும் நாற்றம் எடுக்கும். அதனால் மனித ஸஞ்சாரமற்ற வெட்ட வெளியில் இதனைத் தயாரிப்பது நல்லது. இதனைத் தனித்து தேங்காய் எண்ணெய்யில் குழைத்துத் தடவலாம். ஆடுதீண்டாப்பாளை எரிததகரி, கருசலாங்கண்ணியை எரித்தகரி இவற்றை முன் தயாரித்த கரிக்குச் சரியளவு சேர்த்து ஆட்டுப்பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால் விட்டு 2-3 நாள் ஊரவைத்து உலர்த்தித் தேங்காய் எண்ணெயிலோ, நீலிபிருங்காதி தைலத்திலோ குழைத்துப் பூசலாம.

பேரிச்சங்காயினுள் உள்ள கொட்டையை நல்லெண்ணெய் விட்டு வறுத்துக் கறுக்கி நல்லெண்ணெய் சிறிது சேர்த்துத் தடவிக்கொள்ளலாம்.

புழுவெட்டு அதிக அளவில் இருந்தால் ஸ்பிரிட்டில் நனைத்தப் பஞ்சைக் கொண்டு தேய்த்து சுத்தமாக்கியபின் இந்தக் களிம்பைத் தடவலாம்.

□ **தலையில் கரப்பான்போன்று சினப்புகள் வந்து காய்ந்து படையாய்ப் பிடித்துக்கொண்டுள்ளது. சிரங்குகள் எளிதில் ஆறுவதில்லை. என்ன செய்ய?**

தயிர் ஆடையுடன் கடுக்காய்த்தூள் சேர்த்துக் குழப்பி மயிர்க்காம்பில் தடவி ஊரவைக்கப் படல்கள் ஒட்டிக்கொண்டிருந்தது ஊறி எளிதில் பிரியும். எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் கடுகெண்ணெய் அல்லது புங்கின் எண்ணெய் சமஅளவு கலந்து குலுக்கி மயிர்க்காம்பில் தடவி 1-2 மணி நேரம் ஊரவைத்து வென்னீர் விட்டுக் கழுவ பொருக்கு விடுபட்டுப் புண் சீக்கிரம் ஆறும். தூர்வாதி தைலம் தடவி தினம் ஸ்னானம் செய்துவர புண்கள் ஆறும் அரிப்பு சினப்பு குறையும். பயறுமா, கடலேமா, வடித்த கஞ்சி, சுட்ட அரப்புத்தூள் முதலியவைகளால் எண்ணெய்ப் பசையை அகற்றிவிடவும்.

☐ **அடிக்கடி உமட்டல், அன்னத்வேஷம், வாந்தி ஏற்படுகிறது. அஜீர்ணத்தால் ஏற்படுவதாகத் தோன்றவில்லை. மசக்கைக் காரிக்கு வருவதுபோல் திடீரென ஏற்படுகிறது. என்ன செய்ய?**

மாவின் துளிர், மாம்பருப்பு, மாவிலேயின் நடு நரம்பு இவை கிடைத்த மட்டில், இஞ்சி, நெல்பொறி, கரும்பு, மாதுளபழம் (புளிப்பு அல்லது தித்திப்பு) இவைகளைக்கொண்டு கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட இந்த வாந்தி வேகம் நிற்கும் மாதுளேயும் கரும்பும் சில பருவங்களில் மட்டுமே கிடைக்கும். கிடைத்தமட்டில் சேர்க்கலாம்.

வில்வாதிலேகியம், நாரங்கபில்வாதி லேகியம், மாதுலங்கவில்வாதி லேகியம் முதலியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தொடர்ந்து சாப்பிட நல்லது.

★

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
ஆடி
மலர் 20

1982
ஜூலை
இதழ் 7

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

शारीरास्तु व्याधयः अन्नपानमूलाः वातपित्तकफशोणित-सन्निपातवैषम्यनिमित्ताः । मानसास्तु क्रोधशोकभयहर्ष-विषादेर्ष्याभ्यसूयादैन्यमात्सर्यकामलोभप्रभृतयः इच्छाद्वेष-भेदैर्भवन्ति ।

உணவும் பானங்களும் உடலிலுள்ள வாயு, பித்தம், கபம், ரத்தம் இவைகளைத் தனித்தும் சேர்த்தும் கெடுத்து உடல் நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. விருப்பும் வெறுப்பும் பல்வேறு உருப்பெற்று கோபம், சோகம், பயம், மகிழ்ச்சி, துயரம், பொறுமை, அசூயை, ஏக்கம், அழுக்காறு, வேட்கை, பேராசை முதலிய மனக்கிளர்ச்சிகளை ஏற்படுத்தி மன நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

- ஸுச்ருதர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

வைத்யனின் தகுதி

ருக்வேதத்தில் ஒரு மந்திரம் வைத்யனின் பொறுப்பை உணர்த்துகிறது. வைத்யன் அரசரைப்போல் விளங்குகிறான். அரசரது செயல்களில் துணைநிற்பவர் மந்திரி முதலானோர் அரசரைச் சூழ்ந்து நிற்பர். அப்படி ஜயஜய என வாழ்த்துபவர் ஒருபுறமிருக்க அவரது அழிவை எதிர்பார்த்து நிற்பவருமுண்டு. சிலர் ராக்ஷதர்களைப்போல் மறைந்து ஊடுருவி இரவில் யாருமறியாவண்ணம் கேடு விளைவிப்பர். மற்றும் சிலர் எத்தனை முறை மிகச் சீரிய முறைகளால் அடக்கப்பெற்றாலும் மீண்டும் மீண்டும் தலைதூக்கிக் கேடுவிளைவிப்பர். அரசர் இருவரையும் வெல்வார். வைத்யரைச் சுற்றி மருத்துவத்தில் துணைபுரியும் வீர்யச் சிறப்புள்ள ஒஷதிகள் மந்திரி முதலானோர்போல் தயாராக உள்ளன. இவற்றின் துணைகொண்டு நோய்களை நீக்கி வைத்யன் உதவுகிறான். நோய்கள் இருவகை. தோன்றும் வகையறிய முடியாதபடி ஊடுருவிப் பாய்ந்து முழு உருவம் பெற்ற பின்னரே உணரப்படுபவை, ரக்ஷஸ் எனப்படுபவை. மீண்டும் மீண்டும் தலைதூக்குபவை அமீவா எனப்படுபவை. இவை இரண்டையும் நீக்கவல்ல வைத்யன் எளிய நோய்களை வெல்வதில் வியப்பென்ன? இவ்விரு நோய்களை நீக்கவல்லவனே பொறுப்புள்ள வைத்யன், மனிதனுக்கு இதமளிப்பவன், அறிவாளி.

यत्रौषधीः समग्मत राजानः समिताविव ।
विप्रः स उच्यते भिषक् रक्षोहा अमीवचातनः ।

- ருக்வேதம் 10-9-76

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः।

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி ஆடி	மலர்-20 இதழ்-7	1982 ஜூலை

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

लब्धानिष्टसहस्रस्य नित्यमिष्टवियोगिनः ।
हृद्रोगं मम देवेश हरिमाणं च नाशय ।।

லப்த்தாநிஷ்டஸஹஸ்ரஸ்ய
நித்யம் இஷ்டவியோகிந:
ஹ்ருத்ரோகம் மம தேவேச
ஹரிமாணம் ச நாசய.

தேவர்களையும் தன் விருப்பப்படி ஆட்கொள்பவனே! பரமேசுவர! நான் வேண்டாதது ஆயிரக்கணக்கில் என்னிடம் வந்து சேர்கிறது. நான் வேண்டிப் பெற்றது தினம் ஒன்ருக என்னைவிட்டுப் பிரிகிறது. உள்ளம் நொந்து இதயம் வேதனையுறுகிறது. சக்தி குன்றி முகம் வெளுத்துக் காண்கிறது. முன்வினையால் விளைந்த இவ்விளைவுகளை அகற்றுவாயாக!

- மஹரிஷி ஜைமினியின் வேதபாத சிவஸ்தவம்.

அரசு ருஷியாகிறது ?

சில ஆண்டுகளுக்கு முன் கானடா தேசத்தின் அரசாங்கம் "அரசாங்கத்தை ஏமாற்ற அரிய வாய்ப்பு" என்ற தலைப்பில் பத்திரிகைகளுக்கு ஒரு விளம்பரத்தைத் தந்தது. "மக்களே! நீங்கள் மிகக் கடும் உழைப்பால் சேமித்ததில் பெரும் பகுதியை அரசு வரியாகப் பறிக்கிறது.

நீங்கள் அரசாங்கத்தை ஏமாற்ற விரும்புகிறீர்களா? இதோ ஓர் அரிய வாய்ப்பு! மிக எளிதான வழி! நேர்மையான வழி கூட! சிகரெட் புகைப்பதை நிறுத்துங்கள்! நீங்கள் புகைக்காத ஒவ்வொரு பாக்கெட் டிற்கும் அரசாங்கம் 25 சதவிகிதம் வரியை இழக்கிறது" எப்படி இந்த விளம்பரம்? கொக்கின் தலையில் வெண்ணெய். கொக்கு அகப்பட்டுக் கொள்ளும். வியாபார அபிவிருத்தி இலாகா சிகரெட் உற்பத்திக்கு லைஸன்ஸ் தருகிறது. வரி இலாகா வரி மூலம் அரசின் கஜானாவை நிரப்புவதில் அக்கரை காட்டுகிறது. சுகாதார இலாகா இப்படி ஒரு விளம்பரத்தின் மூலம் தன் பொறுப்பைத் தட்டிக்கழிக்கிறது. இவை மக்களுக்காக மக்களால் நடத்தப்பெறும் அரசின் செயல்முறை.

நமது நாடும் இந்தத் துறையில் சற்றும் பின்தங்கவில்லை "இதோ கள்ளுக்கடை" என்ற விளம்பரப் பலகையில் "குடி குடியைக் கெடுக்கும" என்ற விளம்பரமும லைஸன்ஸ் எண்ணும் கண்களில் படுகின்றன. சிகரெட் விளம்பரத்தில் எத்தனை பெரிய விளபர போர்டிலும் "புகைப்பது உடல்நலத்திற்குக் கெடுதல்" என்ற வரி தனித்துக் காண்கிறது. அரசாங்க நியதிப்படி விளம்பரதாரர் இந்த வாசகத்தைச் சேர்த்தே விளம்பரப்படுத்த வேண்டும்.

இதே வகையில் இன்னும் சில விளம்பரங்கள் வரக்கூடும். "சினிமா ஆண்-பெண்களின் புனித வாழ்க்கை முறையைக் கெடுக்கும்", "மாணவர்களே! இளைஞர்களே! அரசியலில் பங்குகொள்ளாதீர்!", "அரசியல் சமூக வாழ்க்கையைக் கெடுத்துவிடும்" என்பவை முன்னதாக வெளிவரலாம். இந்த விளம்பரங்களையும் அரசாங்கமே கொடுக்கக்கூடும் இதனைக் கொடுப்பதன் மூலம் மக்கள் வாழ்க்கையைப் பாழ்ப்படுத்திய பொறுப்பிலிருந்தும் அது விடுபடக்கூடும்.

ருஷிகள் அறநூல்களை எழுதினர். பின்பற்றுவதும் பின்பற்றாததும் மக்கள் விருப்பம். இதனை நேர்படுத்த அன்று அரசர்கள் இருந்தனர். இன்று ருஷிகள்போல் அரசாங்கம இது கேடு தரும், இது நன்மை தரும் என்று அறவழியைக் காட்டி நிற்கின்றது. இவற்றை அவர்களே பின்பற்றுவதில்லை. மக்களும் அன்றுடம் வாழ்வதையே பெருத்த குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ளனர். அரசர்கள் போன்ற பொறுப்பும் செயல்திறனும் கொண்ட ஒரு அணி என்று எங்கு ஏற்படும்? இந்த அவலநிலை கவலை தருகிறது.

இதேபோல் போலி மருந்துகள் பற்றி ஒருபுறம் செய்திகள். பெனஸிடின், எண்டெரோவயோபார்ம் போன்று பல்லாண்டுகளாக மக்கள் வாழ்க்கையில் கலந்துள்ள மருந்துகள்கூட இன்று ஆரோக்கியத்திற்குக் குந்தகம் விளைவிப்பவை என்ற செய்தி வந்துகொண்டிருக்கிறது. ஆனால் அவற்றின் உற்பத்தி சற்றும் குறையவில்லை.

குடிநீர் பாதுகாப்பு கவலைக்கு இடம் தருகிறது. பெரும் தொழிற் சாலைகளின் விஷக்கழிவின் கலப்பைத் தடுப்பதில் அரசுக்குத் தீவிர மில்லை. மக்களுக்கும் அவற்றைச் சுட்டிக்காட்டும் அவசியம் இன்னும் நேரவில்லை.

பருப்பு, எண்ணெய் முதலியவற்றில் இத்தகைய விஷபரீக்ஷைகள் நடைபெற்று வருகின்றன. மக்கள் தமக்கு இதமான பொருளைப் பெறுவ தற்கு வாய்ப்பு இன்று குறைந்து வருகிறது.

" விஷக்ருமி நியாயேந ஜீவாம்யஹம் " என்றோர் பழமொழி உண்டு ஓரிடத்தில் விஷ நீர்த்தேக்கம். அதனைப் பருகியவா மாய்ந்தனா. அதனைப் பரிசோதனை செய்ய ஒரு குழு வந்தது அதன் கண்களில் ஒரு பெரும் புழு அந்த விஷநீரில் நெளிந்துகொண்டிருந்தது புலப்பட்டது. அந்த விஷ நீரையே தன் உணவாகக் கொள்ளுமளவு அது தேர்ச்சிபெற்றிருந்தது. இந்திய மக்களும் இனி இத்தகைய விஷச்சூழ்நிலையில் பழகி அதற்குத் தன்னைத் தகுந்தவர்களாக்கிக்கொள்வார்கள் என எதிர்பார்க்கலாம்.

★

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைகட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வாராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.

தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர் - 639001.

திருச்சி மாவட்டம்.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
ஆவணி
மலர் 20

1982
ஆகஸ்டு
இதழ் 8

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

प्रवृत्तिहेतुर्भावानां न निरोधेऽस्ति कारणम् ।
केचित्तत्रापि मन्यन्ते हेतुं हेतोरवर्तनम् ।।

ஒரு பொருள் தோன்றக் காரணம் தேவை. அழிவு தானே ஏற்படக்கூடியது. தோன்றுவதற்குக் காரணமாயிருந்ததே தொடர்ந்திருந்தாலன்றி அழிவிற்குத் தனியே காரணம் தேவையில்லை என்பர்.

- சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு *தனிப்பிரதி 60 காசுகள்*

நோயின் தோற்றமும் அழிவும்

ஒரு நோய் தானே ஏற்படாது. அதனைத் தோற்றுவிக்கத் தக்க காரணம் தேவை. ஜ்வரத்திற்கு அஜீர்ணம் என்பது போல் அஜீர்ணத்தால் உண்டான நோய் ஜ்வரம் அஜீர்ணம் விலகியதும் தானே மறையும். அதனை அழிப்பதற்கெனத் தனித்து முயற்சி அவசியமில்லை. ஜ்வரத்திற்குக் காரணமாயிருந்த அஜீர்ணம் மேலும் வலிவடையாமலிருந்தால், தானே இயற்கையின் வலிவால் அழிந்துவிடும். காரணம் மறையும்போது காரியமும் மறையும். தோன்றியதனைத்தும் அழிவது இயற்கை நியதி. அஜீர்ணத்திற்குக் காரணமாயிருந்தவைகளை அகற்றி அஜீர்ணத்தின் வலிவைக் குறைக்க, அதன் காரணமாக ஏற்பட்ட ஜ்வரம் ஆதாரமின்றி அழியும் தானே அழியக்கூடியதாயின், ஜ்வரம் ஏன் நீடிக்கிறது? ஜ்வரத்தின் காரணமான நிலைகள் நீடிப்பதால்தான். அஜீர்ணத்திற்குக் காரணமானவற்றைத் தொடர்ந்து உபயோகித்து அஜீர்ணத்தைத் தொடர விடுவதால் ஜ்வரமும் தொடருகிறது. இதனை விளக்குகிறார் சரகர் அட்டையின் முன்பக்கத்திலுள்ள சுலோகத்தால்.

★

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி ஆவணி | மலர்-20 இதழ்-8 | 1982 ஆகஸ்டு

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

अन्नपते अन्नस्य नो देहि अनमीवस्य शुष्मिण: ।
प्र प्रदातारं तारिष ऊर्जं नो धेहि द्विपदे चतुष्पदे ॥

உணவைத் தரும் இறைவ! நோய்க்கு இடம் தராததும் பலத்தைத் தருவதுமான உணவை எமக்குத் தருவாயாக! உன்னை வழிபடுபவனும் வாரி வழங்குபவனுமான இவனைக் கெட்டவழியிலிருந்தும் மீட்பாயாக! மனித இனத்திற்கும் கால்நடைகளுக்கும் வலிவைத் தருவாயாக!

– ருக்வேதம்.

கேள்வி - பதில்

☐ **காலில் ரத்தக்குழாய் சுருட்டிக்கொண்டுள்ளது. என் தாய்க்கும் இது இருந்தது. இது பரம்பரையாக வருவதா? தடுக்க முடியுமா?**

கால்களில் ரத்த ஓட்டம் சிரைகளின் வழியே இதயத்தை நோக்கிச் செல்கிறது. தமனிகளில் நடு நடுவே அழுத்தம் ஏற்பட்டு அலை அலையாக உந்தப்படுவதுபோல் சிரைகளில் கிடையாது இதயத்திலிருந்து சுத்த ரத்தத்தை எடுத்துச்செல்லும் தமனிகள் எனும ரத்தக்குழாய்கள் சுருட்டிக் கொள்வதில்லை. இதயத்தை நோக்கி அசுத்த ரத்தக்குழாய்களை எடுத்துச் செல்லும் சிரைகளே சுருட்டிக்கொள்கின்றன. சிறைகளைச் சுற்றியுள்ள கால் தசைகள் வலிவுடன் இயங்குவதால் இந்த ரத்த ஓட்டம் தடையின்றி மேல்நோக்கிச் செல்கின்றது. வெகுநேரம் நின்றுகொண்டோ சம்மணம் கட்டி உட்கார்ந்துகொண்டோ இருப்பவர்களுக்குச் சில தசைகள்

சுருங்கியும் நீண்டும் ஒரே நிலையில் வெகுநேரம் இருப்பதால் அங்கு இயக்கம் குறைகிறது அதனால் ரத்த ஓட்டத்திற்கு அவை உதவுவதில்லை. ரத்தம் தேங்கிவிடுகிறது. அதனால் விரிந்த சிரையின் சுற்றுச்சுவரான தசை விரிந்த நிலையிலேயே வெகுநேரம் இருந்துவிடுவதால் அது தளர்ந்து விடுகிறது ஒரே நிலையில் நிற்காமல் அல்லது உட்காராமல் தசைகளை இயக்கிக்கொண்டே இருப்பவர்களுக்கு இந்தத் தளர்ச்சி ஏற்படுவதில்லை.

இது பரம்பரையாகவும் ஏற்படக் கூடியதே. இதைத் தடுக்கச் சில உபாயங்கள் உண்டு. கால்களை இதமாகப் பிடித்துவிடுவது, அதிக நேரம் நிற்க நேர்ந்தால், நிற்கும் நிலையிலேயே கெண்டைச்சதை தொடைச் சதை முதலியவற்றைச் சுருக்கி நீட்டிப் பழக்குவது, கால் கட்டை விரல்களை உயர்த்தித் தாழ்த்திச் சுழற்றிச் சுறுசுறுப்பூட்டுவது தினமும் காலையில் நாராயணதைலம், தானவந்தரதைலம், க்ஷீரபலா தைலம், பிண்டதைலம் இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை தொடை கணுக்கால் பாதம் இவற்றில் தேய்த்துச் சிறிது அந்த இடத்தில் அதிக இயக்கம் தரும் பயிற்சிகளைச்செய்து பின இதமான வென்னீர், சூடுபடுத்தப்பட்ட கழுநீர், கொதிகஞ்சி, சாதம் வடித்தக் கஞ்சி இவற்றால் உருவிவிடுவது, இதமான வென்னீரில் குளிப்பது. ஓட்டமுள்ள ஆற்றில் நீந்துவது இவை உதவும். ஒரே நிலையில் நிற்கவோ உட்காரவோ அவசியமில்லாதவர்கள் ஒரே நிலையில் தொடர்ந்து இருப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

அமுக்கருக்கிழங்கு - சீமை அமுக்கரா - நாட்டு அமுக்கரா என இருவகை. இதில் ஒன்றை 250 கிராம் எடுத்துச் சிறு துண்டுகளாக்கி ஒரு இட்டிலிப் பானையின் மேல்தட்டில் வைத்துக் கீழ் 250 மிலி எருமை அல்லது பசுவின் பாலும் 250 மிலி ஜலமும் வார்த்து இட்டிலி வேக வைப்பதுபோல வேகவைக்கவும் பாலில் கலந்த ஜல அளவு சுண்டியதும் எடுத்து வேரை உலர்த்தித் தூளாக்கிச் சம அளவு சர்க்கரை கலந்து காலை மாலை தேக்கரண்டி அளவு (3 கிராம்) பாலுடன் சாப்பிடலாம். வலிவிழந்து தளர்ந்த தசைகள் வலிவுபெற்று முறுக்குடன் இயங்கும். ரத்தக்குழாய் தளர்ச்சி நீங்கும்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (4)

ஆற்றுத்தும்மட்டி — கும்மட்டிக்காய் என்பர் இதை. இதன் காயையும் பழத்தையும் உபயோகிபபதுண்டு. வரகுவைக்கோலிடையே வைத்துச் சுட்டு மேல்தோலையும் உள்ளே உள்ள விதையையும் நீக்கி தோலை நெருங்கியுள்ள சதைப் பற்றுள்ளதை மட்டும் உபயோகிப்பர். தோலும் விதையும் வயிற்றுப் புரட்டலையும் வாந்தியையும் ஏற்படுத்தும். கீல்வாயுவால் முடங்கி நடையின்றிக் கிடப்பவர், தசைகள் சோர்வுற்றிருப்பவர், உட்சதையை உலர்த்தி எடுத்த சூர்ணத்தில் 2-4 அரிசி

அளவு சாப்பிட நல்லது. வேரைச் சூர்ணம் செய்து 2-4 அரிசி அளவு 2-3 நாட்கள் 1-2 வேளை கொடுத்துவரக் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் இளைப்பு, உப்புசம், மலக்கிருமி போகும். வேரை அரைத்துப் பத்துப் போட கட்டி, வலியுடனுள்ள குரு, முலைவீக்கம், கீல்வாயு வீக்கம் குறையும். இரைப்பை-குடற்புண் உள்ளவரும், கர்ப்பவதியும், பேதிக் குடல் உள்ளவரும் இதனைச் சாப்பிடக்கூடாது.

ஆனைக்கற்றாழை — ரயில் கற்றாழை என்பர். நார் தயாரிக்க உதவுகிறது. இருப்புப்பாதையின் ஓரத்தில் அதிகம் பயிராக்கப்படு கிறது. பெருத்தமடல் உள்ளது. இந்த மடலை அனலில் வாட்டிப் பிழிந் தெடுத்த சாறு 100 மிலி, கேழ்வரகு மாவு 25 கிராம் இவற்றைக் குழப்பிக் காய்ச்சிக் குழம்பு பதத்தில் வந்ததும் இறக்கிப் பத்துப்போட வீக்கம், கீல்வாயு, பிடிப்பு அகலும். இதன் சாறு 400 மிலி, கேழ்வரகுமா 100 கிராம், கரியபோளம் 25 கிராம இவற்றைக் குழப்பி அடுப்பிலிட்டு இளந்தீயில் கிளறிக்கொண்டேவர இறுகியதும் இறக்கிக் காயவைத்து தூளாக்கி வைத்துக்கொள்ளலாம். இதனை வெந்நீரில் குழைத்து கீல்வாயு, அடிபட்ட வீக்கம் முதலியவற்றில் மேல்பூச வலி வீக்கம் குறையும்.

★

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி	1982
புரட்டாசி	செப்டம்பர்
மலர் 20	இதழ் 9

आयुर्वेद सेवा समिति

वेளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

खरत्व स्तब्धता रौक्ष्यं श्रमः सुप्तिश्च पादयोः ।
सद्य एवोपशाम्यन्ति पादाभ्यंग निषेवणात् ।
न च स्याद् गृध्रसीवातः पादयोः स्फुटनं न च ।।

கணுக்கால் மேல் பாதம் உள்ளங்கால் இவற்றில் தினமும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக் காலின் தோலில் சுரசுரப்பும் திமிர்த்திருத்தலும் வரட்சியும் நடந்தால் களைப்பும் உள்ளங்காலில் உணர்வின்மையும் எளிதில் நீங்கும். இடுப்பு நரம்புகளில் அழற்சி, தொடையில் நரம்புவலி ஏற்படாது. உள்ளங்கால் வெடிப்பின்றி மென்மையுடன் இருக்கும.

– சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு *தனிப்பிரதி 60 காசுகள்*

வாசகர்களுடன்

1981 ஜனவரியிலிருந்து புதிய முயற்சி ஒன்றில் ஈடுபட்டோம். ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை பற்றி ஆயுர்வேதம் கூறும் நல்லுபதேசங்களைத் தொகுத்தளித்தோம். உணவும் பானமும் என்ற தலைப்பில் இவ்வாண்டில் தமிழ் மக்களின் உணவு முறையில் பங்குகொள்பவைகளைப் பற்றிய ஆயுர்வேத உபதேசங்களைத் தொகுத்து அளித்து வருகிறோம். இதுவே பத்திரிகையின் பெரும்பாலான விஷயத் தொடராக அமைந்துள்ளது. நவம்பர் மாதத்திய இதழுடன் இது பூர்த்திபெறலாம். பின்னர் பத்தியமும் அபத்தியமும் என்ற தொடர் இடம் பெறலாம். வாசகர்களில் பலர் இந்த இரு தொகுப்புகளையும் வரவேற்றுள்ளார்கள். ஒரு சிறு வேண்டுகோள். ஆரோக்கியத்தின் இந்த இரு தொகுப்புகளைப் பற்றித் தங்கள் கருத்து என்ன? அதை எழுதி அனுப்பினால் நூல்வடிவில் வர இருக்கும் இந்த இரு தொகுப்புகளின் முன்னுரையாகத் தங்கள் கருத்தினைக் கொள்ளலாம் என்றோர் ஆசை. 1981-82ல் வெளியான 21 இதழ்களையும் ஒருமுறை படித்துத் தங்கள் கருத்தை எழுதி அக்டோபர் இறுதிக்குள் அனுப்பக் கூடுமாயின் நன்றியுடன் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்வோம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

ஶ்ரீ धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி	மலர்-20	1982
புரட்டாசி	இதழ் - 9	செப்டம்பர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

மனமெனும் தோணி பற்றி மதியெனும்கோலை ஊன்றிச்
சினமெனும் சரக்கை ஏற்றிச் செறிகடல் ஓடும்போது
மதமெனும் பாறைதாக்கி மறியும்போது அறியவொண்ணாது
உனையெனும் உணர்வை நல்காய் ஒற்றியூர்
உடையகோவே.

திருவொற்றியூரைத் தன்னிடமாக்கிக்கொண்ட இறைவ! வாழ்க்கை எனும் பெருங்கடலைத் தாண்ட முற்பட்டுள்ளேன். அதற்கு மனமெனும் தோணி ஏறினேன். புத்தி எனும் கோலை ஊன்றிச் செலுத்த முற்பட்டேன். வாழ்க்கை முழுவதும நான் சேர்த்த சொத்து உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பே. அதனை ஓடத்தில் ஏற்றிச் சென்றேன். கடல் ஆழ்ந்து பரந்து காண்கையில் நடுவே மதமெனும் கூர்பாறை குறுக்கிடுகிறது. வசம் தவறி ஓடம் அதன்மேல் தாக்கிச் சிதையவிருக்கிறது. அந்த வேகத்தில் நானும் அழியவிருக்கிறேன். நீண்ட வாழ்வில் இந்த ஜீவனை உயர்த்த ஒன்றும் செய்தேனில்லை வாழ்வு பாழ். திகைத்து நிற்கிறேன். வழி அறியேன். ஒன்று நேர்ந்தால் வாழ்வே பூர்ணமாகிவிடும். அதுதான் இறுதியில் உன் நினைவு. அது ஏற்பட நான் ஒன்றும் செய்தேனில்லை. இறைவ! கருணையால் இப்போது உன்னை எண்ணும் உணர்வைத் தருவாயா! நான் நிறைவுறுவேன்.

– திருநாவுக்கரசர்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (4)

அமெரிக்காவில் கொலாரோடோவிலிருந்து வெளியாகும் பச்சிலை பற்றிய நூல்கள் Shambhala Publications Inc. *ஸ்தாபனத்திலிருந்து வெளியாகியுள்ளன.* Every body's home herbal *என்ற தலைப்பில் வந்த* herbs for clearing the skin, Herbs to soothe your nerves, Herbs for prostate and Bladder troubles *என்ற மூன்று நூல்களைக் காண நேர்ந்தது. அவற்றின் ஆசிரியர்களில் ஒருவரான* Sara Beckett *என்பவர்,* Herbs to soothe your nerves *என்ற நூலின் முன்னுரையில் குறிப்பிட்டுள்ள சில கருத்துக்கள் நம் கவனத்துக்குரியவை.*

This book has been a joy to write for ....,it is good to write about something in which one has absolute faith, the natural heibs, put on earth for man when the world began and used to this day. Each little plant however insignificant, can bring help, when prescribed correctly, to people suffering from all the many diseases to which man is heir. But that is not all. Herbs do their work gently and leave no side effects, and soon after commencing treatment it is not unusual to hear, "I am beginning to feel better." This is encouraging to both the patient and prescriber .. ...

... Herbs can help man to recover from the many and varied nervous conditions so prevalent today. They are gentle and soothing in action, safe, nonsuppressive and have no side effects.

Most herbs contain substances which have a profound effect on the whole economy of man, the blood, the metabolism and all the processes vital to life. Herbs are foods as well as medicines, they contain vitamins, starches, sugars, oils and other essential ingredients and these are all synthesised according to nature for the benefit of men.

During more recent times, chemists have endeavoured to improve upon nature by isolating what they believe to be active principle of various plants and making medicines from them. But experience has proved that these preparations do not have

the same effect, nor do they give such satisfactory results as remedies prepared according to herbal principles. Then the whole herb or the part containing the healing agent such as the root, leaves or flowers is used as a whole .... All the healing properties of the herb are taken into the system, to help the body as a whole return to normal.

Remember-herbs act on the whole of the economy, of which the nerves are an integral part, thus they are capable of bringing the nervous system and the patient into hormany and health.

ஆயுர்வேதக் கருத்துக்களை அப்படியே பிரதிபலிக்கும் இந்நூல்களின் வெளியீடு வரவேற்கத்தக்கதே. "மேனாட்டினர் - அவர்கள்தான் விஞ்ஞானக் கண்ணோட்டமுள்ளவர் - அவர்கள் கூறுவதில் தவறிருக்காது" என்ற தீவிர சிந்தனையுள்ளவர்களுக்கு-அதிலும அரசியலாருக்கு-இந்திய மருத்துவத்திடம் ஈடுபாடு தோன்றப் பெரிதும் இவை உதவக் கூடும்.

★

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
ஐப்பசி
மலர் 20

1982
அக்டோபர்
இதழ் 10

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

वीर्याधिकं भवति भेषजमन्नहीनं
हन्यात्तथामयमसंशयमाशु चैव ।
तद्बालवृद्धवनितामृदवस्तु पीत्वा
ग्लानिं परां समुपयान्ति बलक्षयं च ।।

உணவேற்குமுன் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடப் பெறும் மருந்து நன்கு செயல்புரியும். நோயை விரைவில் போக்கும். ஆனால் சிறுவர், முதியவர், பெண்கள், நோயால் மெலிந்தவர் இப்படிச் சாப்பிட்டால், களைப்பு மிகும், வலிவு குறையும். இவர்கள் உணவிற்குப் பின்னரே வீர்யமுள்ள மருந்தை ஏற்பது தகும்.

- ஸுச்ருதர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

சாசுவதமான அறப்பணி

நமது பத்திரிகையின் ஆசிரியர் ஆயுர்வேதாசார்ய ஸ்ரீ V. B. நடராஜ சாஸ்திரி அவர்கள் ஆயுர்வேதத்தின் மூலஸம்ஹிதை அருளிய ஆத்ரேய மஹரிஷியின் பெயருடன் ஆத்ரேய ஆயுர்வேத டிரஸ்ட் என்ற பெயரில் ஒரு தர்ம ஸ்தாபனத்தைத் தான் வைத்யத் தொழிலில் ஈட்டிய வருமானத்திலிருந்து நடத்தினர். இதன் மூலம் ஸம்ஸ்கிருதத்தில் ஆயுர்வேத நூல்கள் எழுதுவதற்கு உதவுவது, தர்ம ஆயுர்வேத வைத்திய சாலைகளுக்கு உதவுவது போன்ற நற்பணிகள் நடந்தன. தனக்குப் பிற்காலமும் அது சாசுவதமாக நடைபெற அந்த தர்ம ஸ்தாபனத்தின் நிர்வாஹத்தை ரூ. 45,000/- மூலதனத்துடன் ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜகத்குரு ஸ்ரீ சங்கராசார்ய ஸ்வாமிகளின் திருவடிகளில் அண்மையில் ஸமர்ப்பித்துள்ளார். அமிருத ஹஸ்தர்களான பெரியவாளின் மேற்பார்வையில் அது பல்கிப் பெருகி ஆயுர்வேதத்தின் மூலம் ஸமுதாயத்திற்குப் பெரிதும் உதவும்; பெருமனமும் பவ்வியமும் கொண்ட சாஸ்திரியாரின் அறப்பணி தழைத்தோங்கும். ★

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி.

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி	மலர்-20	1982
ஐப்பசி	இதழ் - 10	அக்டோபர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

शीर्षाम्भोरुहमध्ये शीतलपीयूषवर्षिणीं भवतीम् ।
अनुदिनमनुचिन्तयतां आयुष्यं भवति पुष्कलमवन्याम् ॥

தேவி! அவனவன் சிரஸில் வெளியிலிருந்து வரும் உணர்ச்சிகளை ஏற்றுச் சுகமாக அல்லது துக்கமாக மாற்றித் தரும் கேந்திரமுளது. ஆயிரம் இதழ்கள் கொண்ட அந்த மூளைத் தாமரையில் தங்களை குளிர்ந்த அமிருதத்தை இடைவிடாது வர்ஷிப்பவளாகத் தினமும் தியானம் செய்பவர், மூளைக் கொதிப்படங்கி, உணர்வு மண்டலங்கள் புத்துயிர் பெற்று சக்தி மிக்க விளங்குவதால் நிறைவுற்ற நீண்ட வாழ்நாளைப் பெறுகிறார்.

– துர்வாசரின் லலிதாஸ்தவ ரத்னம்.

தேனீ சேர்த்தவை

விடமின் டி சத்து எளிதில் சேரும்: நீலகிரியில் குனூர் பாஸ்டியர் இன்ஸ்டிட்யூட்டில் காலனல் ஸர். ராபர்ட் மக்காரிஸன் என்ற அறிஞர் இருந்தார். நம்நாட்டுப் பழக்கங்களைப் பற்றி ஆராய்வதில் பெரிதும் ஈடுபட்டார். அவர் 'எண்ணெய்க்குளி' பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளது—''நல்லெண்ணெய்யை தேகம் முழுவதும் வாரம் இருமுறை தடவிக்கொண்டு சிறிது நேரம் (பத்து நிமிஷமாவது) இளம் வெயிலிலோ அல்லது வெயிலடிக்கும் இடங்களைச் சார்ந்த ஒதுக்குப்புறமாக உள்ள

நிழலிலோ நின்றுவிட்டு சிகைக்காய், பயத்தம்மா இவைகளைக் கலந்து பூசிக் குளிப்பது சாலச்சிறந்தது. எண்ணெய் தடவிய சருமத்தின்மேல் சூரியவெளிச்சம் (வெப்பமல்ல) படுவதால் விடமின் டி சத்து நம்தேகத்தினுள் எளிதில் சேர்கின்றது" என்பதே

கோவில்களில் இரவில் தங்காதே. அங்குப் படுக்காதே: இப்படி ஒரு வழக்குச்சொல் உண்டு தெய்விக உணர்வின் அடிப்படையில் இது எழுந்ததல்ல என்றார் ஒரு பெரியவர். "கோவில்கள் பெரும்பாலும் கருங்கல்லாலான மேல் பரப்புள்ளவை. பகலில் வெயில் நேரிடையாகப் படுவதால் கருங்கல் சூட்டை ஏற்கிறது கருங்கல்லில் எளிதில் சூடு குறையாது. இரவில் வெகுநேரம் மேல்தளத்திலிருந்து வெளியாகும் சூடு சூழ்நிலையில் பரவிநிற்கும். முன்னிரவில் இத்தகைய வெப்பம் பாதிக்கும். பின்னிரவில் இரவின் குளிர்ச்சியால் குளிர்ந்த மேல் தளம் உள்ளே குளிர்ச்சியை அதிகம் பரப்பும். உடல்நிலை தாங்குமளவிற்கு இந்த வெப்பமும் குளிர்ச்சியும் அதிகமாவதால் மூச்சுவிடத் திணறும். இதுதான் இந்த வழக்கத்தின் அடிப்படை" என்பது அவர் தந்த விளக்கம். சிமெண்டும் கருங்கல் ஜல்லியும் சேர்ந்து உருவான இன்றைய வீடுகளின் மேல் தளவரிசை இதே நிலையை ஏற்படுத்துவதை உணரலாம். மொட்டை மாடியும் காங்கிரீட் மேல் தளமும் உள்ள வீடுகளில் இரவில் இந்நிலை உணரப்படும். முகட்டு மின்விசிறி சிறிது நிலையை மாற்றக்கூடும். அதனால் எளிதில் வெப்பத்தையும் குளிரையும் மாற்றக்கூடிய மேற்கூரை அமைப்பின் அவசியத்தை இது உணர்த்தும்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (5)

இஸப்கோல் விதை — இஸ்கோல் விதை என்பர். பஞ்சாப், குஜராத், வங்கப் பிரதேசங்களில் அதிகம் பயிராகிறது. இதன் விதை தோல் நீக்கியும் நீக்காமலும் கிடைக்கிறது. தோல் நீக்காததை ஊர வைத்து அதன் தெளிவு ஜலத்தைச் சாப்பிடலாம். தோல் நீக்கியதைப் பால், பழச்சாறு, ஜலம் முதலியவற்றுடன் உட்கொள்ளலாம். உணவுப் பாதையில் எரிவு, அழற்சி நீங்கும். குடல்புண் ஆறும். சீதபேதி, ரத்தக் கடுப்பு, மூலரத்தப்பெருக்கு, மலம் இறுகிப்போகுதல், சிறுநீர் எரிச்சல் இவற்றில் மிகச்சிறந்த கைமருந்து. உடல் வெப்பம் தணிசகும். புஷ்டி தரும்.

இம்புருவேர் — "இம்புருவேர் தெரியாமல் இருமிச் செத்தானும்" என்று பழமொழி. இழுப்புடன் இருமல், இருமி ரத்தம் துப்புதல், இரவில் கடும் இருமல் இவற்றில் நல்லது. இலையைத் தூளாக்கி இரண்டு-மூன்று பங்கு அரிசிமாவுடன் கலந்து ஊரவைத்து அடையாக வேகவைத்துச் சாப்பிடலாம். இலையின் சாற்றைப் பாலுடன் கலந்து சர்க்கரை சேர்த்துச்

சாப்பிடலாம். மார்பு எரிவு நீங்கும். இலை வேர் தண்டு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து இடித்துக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிடலாம்.

இரட்டைப்பேய் மிரட்டி — பேய்மரட்டி, வெதுப்படக்கி என்றும் கூறுவர். இதன் இலையைக் கஷாயம செய்தும் இதன் இலையைக் காய வைத்துத் தூளாக்கியும் கொடுக்க சிசுக்களுக்கு ஏற்படும் வாந்திபேதி, அஜீர்ணம், பல் முளைக்கும்போது உண்டாகும் பேதி, வயிற்றுவலி, உட்சுரம் நிற்கும். இதனைக் கஷாயமிட்டு அதன் ஆவியை முகர்ந்தால் கடும் ஜ்வரம் தணியும். வியர்வை உண்டாகும். ஆருட்டம் குறையும்.

இருவாட்சி — மல்லிகைப்பூ இனத்தைச் சேர்ந்தது. ரத்தவாந்தியில் இந்தப் பூவைக் கஷாயமிட்டுக் கொடுப்பர். கண்ணில் ரத்தபவரின செவ்வரி அதிகமிருப்பின் பூவைக் கண்களின்மேல் வைத்து 2-3 மணி நேரம் கட்டிவைப்பர்.

இலவு - முள் இலவு — இதன் பிசினை ஜலத்தில் கரைத்துச்சாப்பிட சிறுநீர் எரிவு, அஜீர்ணபேதி, சீதபேதி நாட்பட்டதாயினும் குணமாகும். இதன் பட்டையையும் கஷாயமிட்டுக் கொடுக்கலாம்.

★

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
கார்த்திகை
மலர் 20

1982
நவம்பர்
இதழ் 11

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्ताः
तपो न तप्तं वयमेव तप्ताः ।
कालो न यातो वयमेव याताः
तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णाः ॥

போகங்களை நாமா அனுபவித்தோம்? இல்லை, போகங்கள் நம்மை அனுபவித்துவிட்டன. உடலையா வறுத்தினோம்? நாமல்லவா வறுபட்டு விட்டோம். காலமா சென்றது? இல்லை, நாம் அல்லவா ஆயுளின் எல்லைக்குச் சென்றுவிட்டோம். ஆசையா தீர்ந்தது? இல்லை, நாம் அல்லவா தீர்ந்துவிட்டோம்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு *தனிப்பிரதி 60 காசுகள்*

நீண்ட ஸேவையில் நிறைவு

20 ஆண்டுகள் நீண்டு தொடர்ந்த ஆயுர்வேத ஸேவை - 'ஆரோக்கியம்' பத்திரிகை வடிவில் - இறைவன் அருளால் நிகழ்ந்ததொன்று. இறையருள் மனுஷ்ய ஸங்கல்பத்திற்கு வலிவு தந்ததால் தொடங்கிய பணி செவ்வனே தொய்வின்றி நிகழ்ந்தது. அடுத்த இதழுடன் 20வது ஆண்டு நிறைவுபெறுகிறது. இக்காலவரையில் பலவகைகளில் உதவிநின்ற தமிழ் மக்களுக்கு நெஞ்சக் கசிவுடன் நன்றி கூறி நிற்போம். தமிழ்நாட்டின் தனிப்பட்ட சூழ்நிலே ஆயுர்வேத வளாச்சிக்கு ஏற்றதாக ஏனோ அமையவில்லே. ஆயுர்வேதக் கல்லூரிகளில் அரசாங்கம் கொண்டிருந்த ஆர்வம் குன்றிய நிலேயில் மறைந்துவரும் ஆயுர்வேத வைத்தியர்களின் இடத்தை நிரப்பப் புது வைத்திய சமுதாயம் ஏற்படவில்லே. தமிழ் அறிந்த பிரசித்தமான ஆயுர்வேத வைத்தியர்களில் 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களே அதிகம் உள்ளனர். இவர்களிலும் அறுபது வயதைத் தாண்டியவர்களே அதிகம். இளேஞர்களான தமிழறிந்த ஆயுர்வேத வைத்திய சமூகத்தின் பின் துணே இன்றி, முதிர்ந்த வைத்தியர்களால் இத்தகைய சேவை இனி அளிக்க இயலாததாகலாம். இளேஞர்களான ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் இந்த சேவையில் ஈடுபடும் வாய்ப்பு இறைவன் திருவுள்ளத்தைச் சார்ந்துள்ளது. ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி அத்தகைய இளேஞர்கள் இந்தப் பொறுப்பை ஏற்பதை எதிர்பார்த்து அடுத்த இதழுடன் ஓய்வுபெற விரும்புகிறது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி.

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளேப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி	மலர் - 20	1982
கார்த்திகை	இதழ் - 11	நவம்பர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

पुनर्मामैत्विन्द्रियम् । पुनरायुः पुनर्भगः ।
पुनर्ब्राह्मणमैतु मा । पुनर्द्रविणमैतु मा ।।

இறைவ! வாழ்வைப் பாழடித்துக்கொண்டுள்ளேன். கண் காது முதலிய பொறிகளைத் தவறான வழியில் செலுத்தி வலிவிழக்கச் செய்துள்ளேன். ஆயுளைக் குறைத்துவிட்டேன். அழகைக் குலைத்துக்கொண்டுள்ளேன். பாப வழிகளில் சென்றதால் செல்வம் பறந்தோடிவிட்டது. கெட்ட நினைவு பேச்சு செயல் முதலியவற்றால் ஆத்ம வலிவு அகன்றது. சோம்பலால் உடல்வலிவகன்றது. இவற்றை மீட்டுத் தருவாயாக! இவை மீண்டும் என்னை வந்தடையச் செய்வாயாக!

- தைத்திரீயாரண்யகம்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (6)

இலுப்பை — இதன் இலையைப் பிரசவித்த பெண்கள் மார்பில் கட்டிக்கொள்ளப் பால் சுரக்கும். இதன் பூவை வதக்கி ஒத்தடம்போட வீக்கம் குறையும். பீஜவீக்கத்தில் மிக நல்லது. இதன் பட்டையைக் கஷாயமிட்டுப் புண்களை அலம்ப சொறி சிரங்கு குணமாகும் இதன் விதையில் எடுத்த எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க இடுப்புப் பிடிப்பு நீங்கும். இடுப்பில் வலிவேற்படும். கரப்பான் சொறி, தலைமயிர் கொட்டு

தல் இருப்பவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. சேற்றுப்புண்ணுக்குக் காலுக்குத் தடவலாம் இதன் புண்ணாக்கை நெருப்பிலிட்டுப் புகைக்க புழு பூச்சி எலி உபத்திரவம் நீங்கும். ஊமத்தங்காய் தின்று விஷத்தீண்டல் ஏற்பட்டால் இதன் புண்ணாக்கைத் தண்ணீரில் கரைத்துக் குடிக்க வாந்தி ஏற்பட்டு விஷம் முறிந்து வெளியாகும்.

உத்தாமணி : இதனை வேலிப்பருத்தி என்றும் கூறுவர். இதனைச் சாறு பிழிந்து 1-2 தேக்கரண்டி அளவு சிசுக்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் புகட்ட வயிற்றுப்புழு வெளிப்படும். மார்ச்சளி, வயிற்று உப்புசம், விலாச் சதையை உள்ளிழுத்து வரும் மூச்சிரைப்பு முதலியவைகளில் இதன் சாற்றைக் குழந்தைகளுக்கு ½-1 ஸ்பூன் தேன் சேர்த்துத் தினம் 2-3 வேளை புகட்டலாம்.

உப்பிலாங்கொடி : நல்ல ஜீர்ணகாரி. ஜ்வரத்தைக் குறைக்கும். சிசுக்கள் பால் ஜீர்ணமாகாமல் வயிறு உப்பிப் பாலாகவே கழியும்போதும் இதனை வதக்கிச் சாறு பிழிந்து தேன் அல்லது தாய்ப்பாலுடன் கொடுக்கலாம்.

ருத்திரசடை : விபூதிப் பச்சிலை என்றும் கூறுவர். வயிற்றில் வாயு சேராமல் தடுக்கும். சளியை முறித்து வெளியாக்கும். இதன் இலையை நிழலில் உலர்த்தித் தூளாக்கி 6-10 அரிசியளவு கொடுக்கலாம். இதன் செடியில் எல்லாப் பகுதிகளின் சாற்றைப் பிழிந்து தேன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். சிறுவர்க்கு ஏற்ற மருந்து. இதன் விதையை ஜலத்தில் ஊரவைக்கக் குழகுழுப்புடன் தடித்து நீர் காணும். சர்க்கரை சேர்த்து இதனைச் சாப்பிட நீர்த்தாரை எரிவு, உள் அழற்சி நீங்கும் சிறுநீர் அதிகமாகப் பெருகும். வாந்தி, சுரத்தின் கடுமையால் ஏற்படும் ரத்த வாந்தி நிற்கும்.

ருத்திராக்ஷம் : இதன் கொட்டையைத் தேன் விட்டு உரைத்து நாக்கில் தடவ விக்கல், மயக்கம், கப அடைப்பு, மிகுந்த நாவரட்சி இவை நீங்கும். சிறுவர்க்கு மிக ஏற்றது.

சிறு குழந்தைகள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படும் இல்லங்களில் உத்தாமணி, உப்பிலாங்கொடி, விபூதிப் பச்சிலை முதலியவைகளைப் பயிராக்கிப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். பிள்ளை வளர்ப்பானுக ருத்திராக்ஷத்தை அடிக்கடி உரைமருந்தாக உரைத்துக் கொடுப்பர்.

கரு ஊமத்தை - ஊமத்தை : (விஷப்பொருள்) இதன் இலை அதிகம் பயன்படும். ஊமத்தையைவிட கரு ஊமத்தையில் காரம் அதிகம். இதன் உலர்ந்த இலையை உலர்த்திச் சுருட்டிப் புகைபிடிக்க கபம், அடைத்து வரும் ஆஸ்துமா முதலிய சுவாஸ நோய்கள் நீங்கும். கபம் எளிதில் வெளியாகும். மிகச் சிரமம் தரும் நிலைகளில் சிறிது பொட்டிலுப்பு சேர்த்தும்

புகைப்பர். இதன் பூவையும் விதையையும் சேர்த்துப் புகைப்பதும் உண்டு. ஒருநாளில் ஓரிருதடவைக்குமேல் இதனைப் புகைபிடித்தால் தலைசுற்றுதல் இருக்கும். இதற்கு மிளகுக்கஷாயத்துடன் தேன சேர்த்துச் சாப்பிட விஷம முறியும். இதன் இலையை வதக்கி ஒற்றிடமிட கீல்வாயு, எலும்பு வீக்கம் (ஆர்த்ரைடிஸ்) இவற்றில் வலி குறையும். இலையை அரைத்து அரிசிமா சேர்த்துக் களியாக்கிக் கட்ட எலும்பு மூட்டுகளில் உண்டாகும் கீல்வாயு, வலி, வீக்கம் இவற்றின் வேதனை குறையும். புண்ணிருந்தால் கட்டக்கூடாது. இலையின் சாறு 1-2 சொட்டுக்கள் காதில்விட காதுவலி தீரும்.

விதையை அரைத்துத் தேன் சேர்த்துச் சுடவைத்து வீக்கத்தின்மேல் போட வலி, வீக்கம் குறையும். ஊமத்தை இலையை நன்கு சிதைத்து இடித்துப் பிழிந்த சாறு 200 மிலி லிடர், தேங்காய் எண்ணெய் 200 மிலி லிடர் சேர்த்துக் காய்ச்சிய எண்ணெய் **பச்சை எண்ணெய் - மத்தன் எண்ணெய் - தத்தூர தைலம்** எனப்படும். இதனை ஆருத புண்களில் தடவ புண் ஆறும். வலி குறையும்.

★

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★ ★

துந்துபி
மார்கழி
மலர் 20

1982
டிசம்பர்
இதழ் 12

★ ★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

नार्थार्थं नापि कामार्थं अथ भूतदयां प्रति ।
यो वर्तते चिकित्सायां स सर्वमतिवर्तते ।।
न हि जीवितदानाद्धि दानमन्यद्विशिष्यते ।

பொருளீட்டுவதற்கென்றோ, பொருளால் நாடியதைப் பெறலாமென்றோ கருதாமல், உயிர்வாழ்பவரிடம் பரிவு என்ற ஒரே காரணம் பற்றி மருத்துவத்தில் ஈடுபடுபவன் எல்லாவற்றிற்கும் மேம்பட்டவனாகிறான். உயிர் அளிப்பதற்கு ஈடாக வேறொரு தானம் உலகில் சிறப்புறவில்லை.

— சரகர்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

வாசகர்களின் விருப்பப்படி

சென்ற இதழில் இந்த இடத்தில் எமது உண்மை நிலையை விளக்கியதை வாசகர்கள் ஏற்கவில்லை என்று அவர்களது கடிதங்கள் தெரிவிக்கின்றன. இத்தனை உள்ளன்புடன் எழுதியுள்ளதை மறுபரிசீலனை செய்தும் தொடர்ந்து செயலாற்றத் துணிவில்லை. எடுத்துக்கொண்ட நூலமைப்புகள் நிறைவுறும் வரை இப்பணி தொடரும்.

★

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி.

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : **T. S. ஈச்வரன், L. I. M.**

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி மார்கழி | மலர் - 20 இதழ் - 12 | 1982 டிசம்பர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

आयुरिन्नः प्रतीर्यताम् । अनन्धाश्चक्षुषा वयम् ।
जीवा ज्योतिरशीमहि । सुवर्ज्योतिरुतामृतम् ।।

இறைவா! உன் அருளால் ஆயுள் வரையின்றி வளரட்டும். இந்தக் கண்கள் பூர்ண ஒளிபெற்று பார்வை குன்றாமல் தோற்றங்கள் அனைத்தையும் காணட்டும். விண்வெளியில் காணும் அழிவற்ற உன்பேரொளியை கண்டு களிப்போம்! அருள்வாய்.

– வேதம்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (7)

எருக்கு: நீலப்பூ உள்ளது அதிகம் கிடைக்கும். வெள்ளைப்பூ உள்ளது அதிகம் கிடைக்காது. வெள்ளைப்பூ உள்ளது விநாயகர் வழிபாட்டில் ஏற்றது. இலையை வதக்கிக்கட்டக் கட்டிகள் பழுத்து உடையும். செங்கல்லைப் பழுக்கக் காய்ச்சி அதன்மீது எருக்கின் பழுத்த இலையை 4-5 வரிசை அடுக்கிக் குதிகாலால் அழுத்தி மிதித்துவர குதிகால் வாயு நீங்கும்.

இலைகளை ஒன்றன்மீது ஒன்றாக அடுக்கிச் சுருட்டி ஒருபுறத்தை ஒழுங்குபட அறுத்து சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவும். வேப்பெண்ணெயைக் காய்ச்சி அதில் இந்த இலைச்சுருளைத் துவைத்துச் சூட்டுடன் ஒத்தடமிட கபக்கட்டு, கீல்வாயு, வாயுவலி, வீக்கம் குறையும். இதன் பூ 10 கிராம, மிளகு 10 கிராம், கிராம்பு 5 கிராம் நன்கு அரைத்து மிளகளவு

மாத்திரையாக்கிக்கொண்டு சாப்பிட்டுவர மார்பில் கபக்கட்டு இளைப்பு நீங்கும். இலைகளை ஒடிக்கக் கசியும் பாலை சுளுக்கு, வாயுப்பிடிப்பு, கீல்வாயு, நரித்தலை (முழங்கால்) வாயு இவற்றில் பற்றிடலாம வலி வீக்கம் குறையும். பாலைப பீங்கான் பாத்திரத்தில் கரந்து உலர்த்தி அதில் குந்துமணி அளவு பனைவெல்லத்துடன் சாப்பிட எலிவிடம் நீங்கும்

கடுக்காய் : இதில் பலவகைகள் உண்டு பெரு உருவில் கிடைக்கும் சூரத்துக் கடுக்காயும் நாட்டுக் கடுக்காயும் பிஞ்சுக் கடுக்காயும் அதிகம் பயன்படுகின்றன பிஞ்சுக் கடுக்காய் சிறுவர் மருத்துவத்தில் மிகவும் ஏற்றது. மலச்சிக்கல், மலம் இறுகி வெண்சீதமுடன் சிறிது சிறிதாக கடுப்புடன் வெளியாதல், மலம் சிறுநீர் கழிக்கும்போது முக்குதல், முண குதல், ஆசனக்கடுப்பு, சிடுசிடுப்பு இவைகள் உள்ள சிசுக்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும பிஞ்சுக் கடுக்காயை நெய்யில் அலலது சிற்றாமணக் கெண்ணெய்யில் லேசாகப் பொரித்துத் தூளாக்கி 5-6 அரிசி அளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம இதனைப் பெருந்தூளாக்கிக் காய்ந்த திராக்ஷைப் பழத்துடன கஷாயமிட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்க இறுகிய மலம் இளகிப்போகும் பசி உண்டாகும். வயிற்றில் காற்றமுத் தம் பழைய மலத்தேக்கம் குறையும் பெரியவர்களுக்கும் இது நல்லதே. 2-3 பிஞ்சுக் கடுக்காய் வெந்நீரில் ஊரவைத்துச் சாப்பிடலாம்.

கடுக்காய் ஒரு நோய் தடுப்பிற்கான ரஸாயனப்பொருள். இதனைத் தினமும் உபயோகித்து வருபவரை நோய் அணுகாது. விதை நீக்கித் தூளாக்கிக்கொண்டு உபயோகித்து வரலாம. மழை காலத்தில் கடுக் காய்த்தூள் 50 கிராம், இந்துப்பு 10 கிராம் சேர்த்த சூர்ணம் நல்லது. சர்க்கரை சமஅளவு சேர்த்தத் தூளும் ஏற்றதே. பனிக்காலங்களில் கடுக்காய் 100 கிராம் சுக்கு அல்லது திப்பிலி, அல்லது சுக்கும் திப்பிலி யும் சம அளவில் 25 கிராம், சர்க்கரை 75 கிராம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். கோடை காலத்தில் வெல்லம் 100 கிராம், தேன் 50 கிராம் சேர்த்து இழைத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கலாம. அந்த அந்த பருவத்து நோய்கள் அணுகமாட்டா.

கடுக்காய்த்தூள் 100 கிராம், இந்துப்பு 10 கிராம் இவற்றை 100 மிலி லிடர் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் ஊரவைத்து உலர்த்தித் தூளாக்கி உண விற்குப்பின் சாப்பிட கடின உணவும் செரிக்கும. வாயு கொள்ளாது. அன்னத்துவேசம் நீங்கும். விதையைச் சுற்றியுள்ள சதையை வாயி லிட்டுச் சுவைத்துச் சாப்பிட இருமல் கமறல் அடங்கும். தொண்டைச் சதையடைப்பு குறையும். பற்பொடியில் சேர்க்க நல்லது. கடுக்காய்த் தூள் காசுக்கட்டி சேர்ந்ததூள் வாய்ப்புண்ணை ஆற்றும். கடுக்காய் கஷாயத்தை வாயிலிட்டுக் கொப்புளிக்க வாய்ப்புண் தொண்டைப்புண் ஆறும்.

கண்டங்கத்திரி: இதன் இலை, பூ, காய், பழம், விதை, வேர் என எல்லாப் பகுதிகளும் பயன்படக்கூடியவை. தொண்டையில் கோழைக் கட்டு, மார்பில் கபக்கட்டு. வயிற்றில் மப்புத்தங்கள், வாயுத்தங்கல் இவற்றை அகற்றும். சிறுநீரை அதிக அளவில் பெருக்கி உடலின் கன உணர்ச்சியைக் குறைக்கும் பல் எகிறுகளில் தடிப்பு, சீழ்கட்டு இவற்றைப் போக்கும் இதனைப் போட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய்யைத் தேய்த்துக் குளிக்க சளி, தலைபாரம், அக்குள் நாற்றம், கீல்வாயு நீங்கும். ஆளி விதை எண்ணெய்யில் இதனைப் போட்டுக் காய்ச்சி உள்ளங்காலில் தடவ காலவெடிப்பு அகலும். ஆஸனவாயில் வெடிப்பும் அரிப்பும் இருக்கும் போதும் இந்த எண்ணெய்யைத் தடவலாம். விதையைக் கருக்கிப் பல் தேய்ப்பதும் விதையைத் தணலில் போட்டுப் புகைபிடிப்பதும் பற்களில் சீழ்பிடிப்பதைத் தடுக்கும்

கஸ்தூரி மஞ்சள்: மேற்பூச்சில் அதிகம் பயன்படும். வயிற்றில் கபப்பூச்சு மிகுந்து, வயிற்றுக்கனம், பசியின்மை, வலி ஏற்பட்டாமல் இதன் தூளை 5 டெசிக்ராம் அளவு வென்னீருடன் தினம் 2 வேளை சாப்பிட நல்லது. பச்சிலை, பூலாங்கிழங்கு இவற்றுடன் இதனைப் பொடித்துச் சிசுவின் உடலைத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்ட சொரி சிரங்கு நாற்றம் விலகும். கரப்பான் வராது.

★

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
தை
மலர் 21

1983
ஜனவரி
இதழ் 1

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

इच्छाभिघातभयशोकहतेऽन्तरग्नौ
भावान्भवाय वितरेत् खलु शक्यरूपान् ।

வயிற்றில் ஜீர்ணசக்தி குறைவதற்கு தன் விருப்பம் நிறைவேறாதிருத்தல், பயம், சோகம் போன்ற மனநிலைக் கோளாறும் காரணமாகலாம். பொது சிகித்ஸையுடன் மன விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவது, பயத்தை நீக்குவது, சோகத்தை அகற்றுவது முதலான மனநிலையை சமனப்படுத்த உதவுகின்ற முறைகளையும் முடிந்தவரை கையாள்வது அவசியம்.

- ஸுச்ருதர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

1983 ஆண்டுச் சந்தா அனுப்பி உதவுங்கள்

வாசகர்களின் கோரிக்கைக்கிணங்கப் பத்திரிகையைத் தொடர்ந்து நடத்த முற்பட்டுள்ளோம். காகிதவிலை, அச்சுக்கூலி, தபால்செலவு முதலியவை அதிகரித்துக்கொண்டே இருக்கின்றன. எப்படியாவது செலவினத்தைச் சரிகட்டிவிட முடியலாம் என்ற எதிர்பார்வையில் சந்தாவை அதிகமாக்காதிருக்க நினைக்கிறோம். தயைசெய்து தங்கள் சந்தாவை உடன் அனுப்பி உதவக் கோருகிறோம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி.

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி | மலர்-21 | 1983
தை | இதழ் - 1 | ஜனவரி

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

धियं पूषा जिन्वतु विश्वमिन्वः
रयिं सोमो रयिपतिर्दधातु ।
अवतु देव्यदितिरनर्वा
बृहद्वदेम विदथे सुवीराः ॥

உலகனைத்தையும் தன் ஒளியால் அளந்த கதிரவன் என் அறிவை நிறைவுள்ளதாக ஆக்கட்டும்! செலவத்திற்கு அதிபதியாகிய ஸோமன் செல்வத்தை அளிக்கட்டும். தனக்கு ஒருவன் எதிரி என்று யாரையுமே கருதாத பூமிதேவி என்னைத் தாங்கட்டும். செயல் வீரர்களான மக்களைப் பெற்று நற்பணிகள் நடக்குமிடத்திலேயே பெருமளவு இறைவனைத் துதிப்போம்.

- வேதம்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (8)

கரிசலாங்கண்ணி: மஞ்சள் பூவுள்ளது (பொற்றலை) கிடைப்பது அரிது. வெள்ளைப் பூவுள்ளது அதிகம் கிடைக்கும். இதன் சாற்றை எண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டித் தேய்த்துவர உடல் மழமழப்பு அதிகமாகும். கேசங்கள் வளரும். புத்தி தெளியும். குழப்பம் குறையும். இலைச்சாறு நல்ல விஷமுறிவுப் பொருள். இதன் சாற்றைத் தேய்க்க விஷ கடிவாயில் உள்ள கடுப்பு குறையும். இதனை அரைத்து நல்லெண்ணெய் சேர்த்து யானைக்கால் வீக்கத்தின்மேல் பூச வீக்கம் குறையும். கல்லீரல் மண்ணீரல் பருத்திருப்பதற்கும் தோலின் வெண்மைக்கும்

மற்ற தோல் நோய்களுக்கும் இதனை நிழலில் உலர்த்தி இடித்த தூள் மிளகுத் தூள் கால் பங்கு சேர்த்து 1 - 2 கிராம் அளவு காலை மாலை சாப்பிட எளிதில் குணமாகும்.

கருங்காலி : சிறந்த ரத்த சுத்தி மருந்து. ரத்தம் கெட்டுத் தோல் மூலம் வெளிப்படும் நோய், நீரிழிவு இவற்றில் சிறந்தது. இதன் கட்டையாலான பாத்திரத்தில் நீர் வைத்திருந்து அருந்துவது இதன் கட்டையைச் செதுக்கி ஜலத்திலிட்டுக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிடுவது எளிய வழி. இதன் கட்டையைக் கஷாயமிட்டு வடிக்கட்டிச் சுண்டவைத்து நிழலில் உலர்த்தி எடுத்த சத்து கத்தக் காம்பு எனப்படும். துவர்ப்பு மிக்கது. அஜீர்ண பேதி ரத்தப்போக்குள்ள பேதி, மூலம் முதலியவை, பல் எகிறுகளில் தடிப்பு, ரத்தக்கட்டு, ரத்தக்கசிவு, நாக்கிலும் அண்ணத்திலும் புண் வேக்காளம் முதலியவைகளில் 2 – 3 அரிசி அளவு தேனில் குழைத்துக் கொடுக்கலாம். புண்களின்மேல் பூசலாம்.

கடுக்காய்ப்பூ : பூச்சிகள் கடுக்காய் மரத்தைத் துளைக்கும்போது கசியும் பால் கட்டிப் பூபோல் காணும். இது தட்டையாய் ஓரங்களில் மலர்போலிருக்கும் துவர்ப்புள்ளது. சிறு குழந்தைகளின் மருத்துவத்தில் நல்லது. இதன் தூளை 4 – 10 அரிசி அளவு வரை வென்னீரிலிட்டுக் கரைத்துக் கொடுக்க சீதளத்தில் ஏற்படும் இருமல், ரத்தத்துடனும் சீதத்துடனும் மலம் வெளியாதல், முக்கி முக்கி மலம் வெளியாகுதல், கடுப்பு, மலம் வெளியாகும்போது குழந்தை அழுவது, இவற்றில் ஏற்றது. பெரியோர்களும் இதனை வாயிலடக்கிக்கொள்ள இருமல் கமறல் அடங்கும். தேனுடன் இதன் தூளைச் சாப்பிட உடலில் அன்ன சத்து சேரும். தமிழ் நாட்டில் இதையே கர்கடசிங்கி என்பர்.

கர்க்கடசிங்கி : நண்டின் முன் கொம்புபோல் ஆட்டின் கொம்பு போல் உருவம். கனமின்றி லேசாக இருக்கும். மெல்லிய தோல், அடியில் கனத்து நுனி சுருங்கியிருக்கும் காகடாசிங் என வடநாட்டில் பெயர். இதனுள் சிலந்தி நூல்போன்ற நூலால் கூடுகட்டியிருக்கும். உடைத்து இந்த நூல்கூட்டை அகற்றிப் பின்னர் உபயோகிப்பர். கடுக்காய்ப்பூ போன்றே இது பயன்படும்.

கர்ப்பூரப்புல் - வாசனைப்புல் : தோட்டங்களில் பயிரிடப் பெறும் நறுமணமுள்ள புல். இதனைக் கசக்கி முகர்ந்தால் உமட்டல், நச்சுத்தும்மல், தலைவலி நீங்கும். இலையைக் கஷாயமாக்கிக் கொடுக்க சிறு குழந்தைகளின் வயிற்றுவலி நீங்கும். பசி உண்டாகும். இதனை வாலையிலிட்டு எண்ணெய் எடுப்பர். எலுமிச்சம்பழ வாஸனையுடன் இருக்கும். (Lemon grass oil) 3 - 5 சொட்டு உள்ளுக்குக் கொடுக்க வாந்திபேதி, வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுவலி நிற்கும். மேலுக்குத் தேய்க்க வலி, கீல்வாயு, நரம்புக் குடைச்சல் நீங்கும்.

கல்யாண முருங்கை - முள்முருங்கை : இதன் இலைச்சாறு 10 - 20 மிலி. சிறிது தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட மலக்கிருமிகள் வெளியாகும். மல - நீர்கட்டைப் பிரிக்கும். இதன் இலையை நறுக்கி வென்னீரில் நனைத்து நல்ல சூட்டுடன் கீல்வாதத்தில் கட்ட வீக்கம், வலி நீங்கும். இதன் இலையைத் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு வதக்கியோ, தேங்காய் துருவலுடன் வதக்கியோ சாப்பிட தாய்ப்பால் பெருகும். தடைபட்ட மாதவிடாய் சரியாகும். இதன் சாற்றை 10 - 15 மிலி. அளவு தினமும் சாப்பிட்டுவர மாதந்தோறும் மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் தீராத வயிற்றுவலி நீங்கும். பருத்த உடல இளைக்கும். இதன விதையை மேல் தோல் நீக்கிக் காயவைத்துப் பொடித்து 3 - 4 அரிசி எடை இரவு படுக்கைக்குப் போகுமுன் சர்க்கரையுடன சாப்பிட்டு மறுநாள் காலையில் சிற்றுமணக்கெண்ணெய் சாப்பிட மலப்புழு வெளியாகும்.

கள்ளி : இதன் பாலைத் தேள் போன்ற விஷப்பூச்சிகளின் கடிவாயில் தடவ வலி குறையும். பாலுண்ணியின் மேல் தடவ அது சுருங்கி இற்று விழும். மூட்டு வீக்கத்தில் மெல்லியதாக இதன் பாலைத் தடவி அதன் மேல் சுத்தமாகக் காய்ந்த மண் தூளைத் தூவுவது வழக்கம்.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
மாசி
மலர் 21

1983
பிப்ரவரி
இதழ் 2

आयुर्वेद सेवा समिति शारदः

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

वयःस्थानां प्रत्यग्रधातुत्वात् आशु व्रणा रोहन्ति । दृढानां स्थिरबहु मांमत्वात् शस्त्रमवचार्यमाणं सिरास्नायवादि विशेषान् न प्राप्नोति । प्राणवतां वेदनाभिघाताहारयन्त्रणादिभिः न ग्लानिरुत्पद्यते । सत्ववतां दारुणैरपि क्रियाविशेषैर्न व्यथा भवति । तस्मादेतेषां व्रणाः सुखसाधनीयतमाः ॥

வாலிபர்களுக்கு அறுவை சிகித்ஸை செய்தால் புது திசுக்கள் வளரும் பருவமானதால் புண் எளிதில் ஆறும். தசை வலிவுள்ளவர்களுக்கு ரத்தச்சேதம் அதிகம் இருக்காது. மன வலிவுள்ளவர்க்கு வலி, அறுவை, உணவுக் கட்டுப்பாடு முதலியவற்ருல் களைப்பு ஏற்படாது. புலனடக்கமுள்ளவர்க்குக் கடுமையான முறையாலும் வேதனையிராது. இதெல்லாம் பொருந்தியவராயின் அறுவைப்புண் வெகு சீக்கிரம் குணமாகும்.

- ஸுச்ருதர்,

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   *தனிப்பிரதி 60 காசுகள்*

கிருஸரம் எனும் நெய்ப்புள்ள உணவு

வெகுநாட்கள் எண்ணெய்க்குளி இல்லாமலிருந்து திடீரென எண்ணெய்க்குளி எடுத்துக்கொள்வதானால் உடலை அதற்குத் தகுந்ததாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். தொடர்ந்து எண்ணெய்க்குளி செய்பவர்கூட கடுமையான நோய், விரதம், குடும்பச்சூழ்நிலை, அன்புக்குகந்தவரின் வியோகம், சோகம் முதலியவற்றால் அதனை விடநேரிடும் உள்ளும் புறமும் வரண்டுவிடும் அப்போது கிருஸரம் என்ற உணவு முதலில் ஏற்கத்தக்கது. அரிசி, உளுத்தம்பருப்பு, எள்ளு இந்த மூன்றையும் 4-2-1 என்ற அளவில் சேர்க்கவும் லேசாக வறுத்துப் பெருந்தூளாக்கிக்கொள்ளவும் இதனைக் கஞ்சியாக்கி வெல்லச்சர்க்கரை சேர்த்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். இதனால் உடலின் உட்புற வரட்சியும் நெய்ப்பின்மையும் குறையும். உடலை எண்ணெய்க்குளிக்கு ஏற்றதாக்கும். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டால் உட்புறச்சூடு அதிகமாவதாகச் சிலர் கூறுவர், அவர்கள் இம்முறையைக் கையாண்டால் இந்த பாதிப்பு நேராது. சிராத்தத்திற்காக வரித்த பெரியோர்களுக்கு எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்விக்குமுன் கிருஸரம் என எள்ளும் வெல்லமும் தருவது இதன் அடையாளச் செயலே.

कृशरा: तिलतण्डुलमाषै: कृता यवागू: ।

- டல்லணர்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ **சாஸ்திரி**

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி மாசி	மலர்-21 இதழ் - 2	1983 பிப்ரவரி

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

दैवी स्वस्तिरस्तु नः । स्वस्तिर्मानुषेभ्यः ।
ऊर्ध्वं जिगातु भेषजम् । शंनो अस्तु द्विपदे । शं चतुष्पदे ।
ओं शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

தைவிக வாழ்க்கைச் செழிப்பு எங்களுக்கு ஏற்படட்டும். மனித சமுகத்திற்கு நன்மை பெருகட்டும். நோய்கள் வராமலே முன்னதாகத் தடுக்கப்படட்டும். மனிதனும் கால்நடைகளும் மங்களமானவற்றைப் பெறட்டும். எல்லா நிலைகளிலும் அமைதி நிலவட்டும்.

சுட்டெரிக்கும் சில தீய குணங்கள்

கீதையில் ஆசையை வெல்வாய் எனக் கண்ணன் உபதேசிப்பார். அதைத் தவிர்த்தால் வாழ்வின் எல்லா சிக்கல்களும் மறைந்துவிடும்.

दोषाणां यः स निर्घातो योगमूल इह जीविते ।
निर्हृत्य भूतदाहीयान क्षेमं गच्छति पण्डितः ॥

என்று வாழ்க்கைக் குறிப்பு ஒன்றைத் தருகிறார் ஆபஸ்தம்பர். சில குணங்களை வாழ்க்கையைச் சுட்டெரிக்கும் தன்மை படைத்தவையாக அவர் குறிப்பிடுகிறார். அவையாவன :–

(1) **கோபம்** *- ஆசை தடைபெறுவதால் ஏற்படும் வெறி, உள்ளத்தில் திணறலும் உடலில் வியர்வையும் நடுக்கமும் திமிரும் ஏற்படுத்தும்.*

(2) **ஹர்ஷம்** - விரும்பியதைப் பெற்றதால் ஏற்படும் அகங்காரத் தின் மகிழ்ச்சி. உடலில் மயிர் கூச்செரிதல், உயர்ந்த தொனியில் எக் காளத்துடன் பேச்சு. மனத்தில் அடங்காப் பரபரப்பு.

(3) **ரோஷம்** - பிறர் தாம் விரும்பியதற்கு மாருகச் செய்வதால் ஏற்படும் வெறி. படபடப்பு முணுமுணுப்பு நிலை கொள்ளாமை போன்ற உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பிற்கு இடம் தருவது.

(4) **லோபம்** - விரும்பிப் பெற்றதைத் தனக்ெனவே ஒதுக்கிக் கொண்டு, மேலும் அதனைச் சேமிக்க விழைதல். தான் தனக்கெனப் பெற் றதையே தனக்காகக் கூடப் பயன்படுத்தாத கஞ்சத்தனம்.

(5) **மோஹம்** - விருப்பம் நிறைவேறச் செய்யத்தகாததை தகுந்த தெனவும் தகுந்ததைத் தகாதெனவும் காணுதல். பகுத்தறிவின்மை.

(6) **தம்பம்** - தாம் விரும்பியதைப் பெற்றதைப் பலரறியத் தம் பட்டம் அடித்துக் கொள்ளுதல், தனுல் மட்டுமே அது செய்யமுடிந்தது என்ற இறுமாப்பின் விளைவு. பிறரும் அதே செயல் முறையைக கையாண்டு அதே பலனைப் பெற்றிருப்பதை உணர்ந்தும் தன்னிடம் தனிச் சிறப்பைக் காண்பிப்பது.

(7) **துரோகம்** - தான் பெற்றுள்ள சிறப்பைப் பிறரடைவதைக் கண்டு பொறுக்காமல் அவர்களை அதனை அடையவிடாமல் தடுப்பதற் கான ஹிம்சை வழி.

(8) **பொய்** (மிருஷேத்யம்) - உண்மை நிலை அறியமுடியாதபடி பொய்யால் மறைப்பது ஒரு பொய்க்கு மற்ரொரு பொய் முட்டுக்கொடுக்க வருகையில் தண்ணீர் பிரவாகமபோல் பொய்யை இடையருது பயன் படுத்துவது.

(9) **அதிபோகம்** - அதிக அளவில் உண்பது முதலியவை. தனக் கெனக் கிட்டியவையை வரம்பின்றி முறையின்றிப் பிறர் கண்கூச உபயோகித்தல், உணவு. உடை, வீட்டின் அமைப்பு முதலியவற்றில் எளிமையையும் தூய்மையையும் தவிர்த்து டாம்பிகத்தைப் பின்பற்றுதல்.

(10) **பரிவாதம்** - குறைகூறுதல் - பிறரிடம் உள்ள குணத்தை யும் குற்றமாகக்கண்டு மனம நோகப் பேசுதல்.

(11) **அஸூயை** - தான் பெருதிருப்பதைப் பிறரும் பெறக்கூடாது என்ற மனப்பான்மை. தான் பெருதிருப்பதைப் பிறர் பெற்றிருந்தால் அவற்றை அவர் இழக்கச் செய்வதில் மகிழ்ச்சி.

(12) **காமம்** - அளவிற்கு மீறி விரும்பிப் பெற்றவற்றை அனுபவித் தல், உடல் தளர்ச்சியையும் மன இறுக்கத்தையும் கருதாதிருத்தல்.

(13) **மன்யு** - கோபத்தை அடக்குதல் - வெளிக்காட்டப்பெருதபடி உதட்டளவில் சிரித்து உள்ளத்தளவில சினத்தால் பொங்கி நிற்பது. போலிநாகரிகம் காரணமாகச் சிரித்து மழுப்புதல், உள்ளக்கொதிப்பிற்குப் போக்கு காட்டாதிருத்தலால் பரபரப்பும் நிதானமிழத்தலும் மனக் குழப்பமும் நேர்வதைப் பொருட்படுத்தாதிருத்தல்

(14) **அநாத்ர்யம்** - பொறிகளை அடக்க முடியாமல் சபலம் மிகுந்து வழி தவறி நடத்தல்

(15) **அயோகம்** - உள்ளக் குமுறலால் எதிலும் பிடிப்பின்றி குறிக்கோளின்றி சிதறிப்போகும் மனப்பான்மை.

இவையனைத்தும் ஆசையின் பின விளைவுகளே. நோயற்ற மனமும் உடலும் பெற விரும்புபவன இவற்றைத் தவிர்ப்பதே வாழ்வில் பிடிப்புடன் சிறப்படையும் வழி எனகிருர் ஆபஸ்தபர். மனக்குமுறல் உடலைப் பாதிக்கும். உடல் நோய்களை எதிர் நடவடிக்கைகளால தவிர்க்கலாம் மனநோய்களை - நாட்பட்டு உடல் மனநோய்களாக ஆனவற்றை மூலத்தைத் தேடி அகற்றிஞலன்றி தீர்க்க முடியாது. மூலம் ஆசை என்பது தானே விளங்கும். வாழ்க்கை நெறியையே சீராக அமைத்து மனேதிடம் பெற்றவரே மனநோய்க்கு இலக்காகாதிருப்பர். தூக்க மருந்தும் சமன மருந்தும் தாற்காலிகமானவையே. ★

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
பங்குனி
மலர் 21

1983
மார்ச்சு
இதழ் 3

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

सा प्राप्तदौर्हृदा पुत्रं जनयेत गुणान्वितम् ।
अलब्धदौर्हृदा गर्भे लभेतात्मनि वा भयम् ॥
येषु येष्विन्द्रियार्थेषु दौर्हृदे वा विमानना ।
प्रजायेत सुतस्यार्तिः तस्मिन् तस्मिन् तथेन्द्रिये ॥

கர்ப்பிணிக்கு இதுகாறுமில்லாதவாறு பலவற்றில் விருப்பம் (மசக்கை) உண்டாகும். அந்த விருப்பம் நிறைவேறினுல் நிறைவுள்ள சிசுவைப் பெறுவாள். விருப்பம் நிறைவேருவிடில் கரு ஊனமடையலாம். கர்ப்பிணி தான் பெற்றுப் பிழைப்போமா என்று பீதியுறுவாள். அந்த அந்த புலன்கள் திருப்தி பெருவிடில் கருவிலுள்ள சிசுவின் அந்தந்த உறுப்புகள் குறைவுறும்.

- சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

Statement about ownership and other particulars about newspaper 'AROGYAM'

FORM IV (Vide Rule 8)

1.	Place of Publication	...	Tiruchirapalli-2.
2.	Periodicity of its Publication	...	Monthly.
3.	Printer's Name	...	T. K. Krishnaswamy, M.A.
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	Hindi Prachar Press, Tennur Road, Tiruchirapalli-17.
4.	Publisher's Name	...	T. S. Iswaran.
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	12-D, Town Station Road, Tiruchi-2.
5.	Editor's Name	...	S. V. Radhakrishna Sastri.
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	25, Tanjore Tank Street, Tiruchi-2.
6.	Names and addresses of individuals who own the newspaper and Partner or shareholders holding more than one percent of the total capital.	...	AYURVEDA SEVA SAMITI (Regd) 12 D. Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

I, T. S. ISWARAN hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Tiruchy,
21-3-1983.

(Sd.) T. S. ISWARAN
Publisher.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி பங்குனி	மலர்-21 இதழ்-3	1983 மார்ச்சு

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

वाजश्च मे प्रसवश्च मे प्रयतिश्च मे
प्रसितिश्च मे धीतिश्च मे क्रतुश्च मे कल्पताम् ।

இறைவ! எனக்கேற்ற உணவு நிறைய உண்டாகட்டும். உண்டாகியுள்ள உணவை எனது தேவைக்கேற்பப் பெறுவதற்கு வாய்ப்பு எளிதில் கிட்டட்டும். கிட்டும் உணவு சுத்தமானதாக இருக்கட்டும். அதனைப் புசிக்க எனக்கு விருப்பும் ஈடுபாடும் அமையட்டும். இந்த வாய்ப்பைப் பெறத் தகுதி பெறுவதற்காக நான் நல்ல பணிகளிலேயே ஈடுபட்டிருப்பேனாக!

- சமகம்.

கோடை நோய்கள் :

அம்மை

கோடை இவ்வாண்டில் மிகக் கடுமையுடனிருக்கலாம் என எதிர் பார்க்கப்படுகின்றது. அம்மை நோய் இப்போதே அதிகம் காண்கிறது. வைஸூரி பல உருவில் காணப்படுகிறது; இவைகளில் அதிகமாகப் பால் அம்மை எனப்படும் பெரியம்மை, விச்சிரிப்பு, சிச்சிலுப்பை எனப்படும் சின்னம்மை, தட்டையம்மை, விளையாட்டம்மை எனப்படும் நீர்க்குளவான் இவை காணப்படுகின்றன. மற்றவை மிகக் குறைவாகவே ஏற்படுகின்றன.

பொதுமக்களுக்கு இன்று எல்லா அம்மைகளையும் பிரித்தறியும் திறமை குறைந்து வருகிறது. அதற்குக் காரணம் (1) பரம்பரையாக வந்த பழக்க வழக்கங்களில் பயிற்சி சென்ற தலைமுறையுடன் நின்று விட்டது. அந்தத் தலைமுறையில் வந்த பாட்டிகள் குடும்பத்தின் ஸுகா

தாரப் பாதுகாப்பின் வழியறிந்தவர்கள், அவர்களே அப்பொறுப்பு முழுவதையும் வகித்தனர். வைத்யர்கள் கிடைக்காத விடங்களில் வியாதி நிதானத்திலும் சிகித்ஸையிலும் திறமையை வெளிப்படுத்தி வந்தனர். அந்த சமுதாயம்—தலைமுறை மறைந்து விட்டது. (2) வைத்தியர்கள் இந்நோயை நேரிடையாக சிகித்ஸை செய்ய அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

அம்மை என்ற சொல் தாயைக் குறிக்கும். அம்பிகையின் அருளுதவி கொண்டே இந்நோய் குணப்படும் என்பதை இது குறிக்கின்றது. இந்தத் தாய் தெய்வத்தை மஹாமாயி, மஹாமாரி, மாரியம்மன், மாரியாயி, சீதளா என்று அழைக்கிறார்கள். வைஸூரி, காலரா, பிளேக் போன்ற கொடும் மாரி நோய்களை அடக்கும் சக்தி இந்த தெய்வத்திடம் இருப்பதாக நம்பிக்கை மக்களிடையே ஊன்றி இருக்கிறது. நோய் அம்மை என அறிந்ததும் இதுவரை செய்துவந்த சிகித்ஸைகளை நிறுத்தி இந்த தெய்வத்திடம் முழுப்பொறுப்பையும் விட்டு அவளை வழிபடுவதையே நோயாளியும் நோயாளியைச் சார்ந்தவர்களும் முக்கியப் பணியாகக் கொள்கிறார்கள். இதில் படித்தவனும் பாமரனும் ஏழையும் பணக்காரனும் ஒரு நினைப்புள்ளவனே

எல்லா தொத்து நோய்களையும் அம்மை எனக் குறிப்பிடுவதும் நாட்டில் பழக்கத்திலுள்ளது. எங்கு பிறருடன் பழகாமல் நோயாளியைத் தனித்துப் பாதுகாக்கவேண்டுமோ, எங்கு தாய்தெய்வத்தின் அருள் உதவிதான் நோய் குணமாவதற்குத் தேவையாக எதிர்பார்க்கப்படுகிறதோ, அங்கெல்லாம் அம்மை என்ற பெயரால் அழைப்பது நாட்டின் பழக்கம். அதனால் அம்மை என்ற சொல் சற்று பரவலாக நிற்கிறது. அதனால்தான் பொன்னுக்கு வீங்கி மென்னிக்கு வீங்கி எனப்படும் தாளம்மை, விஸ்போடகம் எனப்படும் ஒத்தம்மை இவைகூட அம்மை என்றே கூறப்படுகின்றன. இவை எல்லாவற்றிற்கும் உள்ள மற்றொரு தொடர்பு அம்மன் பச்சிலை எனப்படும் வேப்பிலையும் அம்மன் பூச்செனப்படும் மஞ்சளும் இவை எல்லாவற்றிற்கும் சிகித்ஸையில் பெருவாரியாகப் பயன்படுவதே.

சிகித்ஸையின் நோக்கமும் வழியும்: நோயாளியை உடன் பெரும் புழக்கமுள்ள இடங்களிலிருந்து பிரித்துத் தனிப்படுத்துவர். மாதவிடாய் நின்றுபோன ஸ்திரீகள், இந்நோய் வந்து இயற்கையான தடுப்புசக்தி பெற்றவர்கள் மட்டுமே நோயாளிக்கு சுச்ரூஷை செய்ய அனுமதிக்கப்படுவர். குழந்தைகள், இள வாலிபர்கள், இளம் பெண்கள் அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. எண்ணெய்க்குளி, க்ஷவரம், ஆண் பெண் சேர்க்கை, தாளித்தல், காரமான நெடி பரப்புதல் இவை தடைபடுத்தப்படுகின்றன. வீட்டிற்கு வருபவர்களும் இந்தக் கட்டுப்பாட்டிற்கு உட்படுத்தப்படுகின்றனர். வீட்டிற்கு வெளியிலிருந்து வருபவர்கள் அன்று எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டவர்களாகவோ க்ஷவரம் செய்துகொண்ட

வர்களாகவோ முதல் இரவு உடலுறவுகொண்டவர்களாகவோ இருக்கக் கூடாது. இந்தக் கட்டுப்பாட்டிற்கு மீறினால் நோயாளியின் நோய் அதிக மாகும். எண்ணெய் ஸ்நானம் முதலியன செய்துகொண்டவர்களுக்கு தளர்ச்சி மிகுதியால் எளிதில் இந்நோய் பரவலாம் என்ற பீதியைவிட ஏற்கெனவே நோய் கொண்டவனின் நோய் அபாய நிலையை அடையும் என்ற பீதியே மிகுந்துள்ளது இங்கு கவனிக்கத்தக்கது. இந்த விஷயத்தில் கவனத்தைக் கொணர வீட்டின் வாசற்படியின மேலேயே நன்கு கண்ணில் படுமாறு அம்மைநோய் வந்துள்ளதன் அடையாளமாக அம்மன் பச்சிலையான வேப்பிலை செருகப்படுகின்றது. தேவியின் பிரீதியை சம்பாதிப்பதற்கும் நோய் பரவாமல் தடுப்பதற்கும நோயாளியின படுக்கையைச் சுற்றியும் வேப்பிலையை வைப்பார்கள். வாயிற்படியில் வேப்பிலையைக் கண்டவன் தனது நிலையை நிதானித்து அவசியத்தை உணர்ந்த பின்னர் கைகால் அலம்பி சுத்தமாகததான் உள்ளே நுழைவான். குழந்தைகளும் மற்ற இளவயதினரும வரமாட்டார்கள். நோயாளியைச் சுற்றியுள்ள இடம் சுத்தமாகப் பாதுகாக்கப்படும். மலஜலங்கள் வராட்டிகளில் பெறப்பட்டு கொல்லைகளில் குழிகளிலிட்டுப் புதைக்கப்படும். எறும்பு முதலிய உபத்ரவங்கள் வராமலிருக்க நோயாளியின் படுக்கை அடிக்கடி மாற்றப்படும். நோயாளி நடமாட அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

(தொடரும்)

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ருத்ரோத்காரி
சித்திரை
மலர் 21

1983
ஏப்ரல்
இதழ் 4

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதீ
12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

अत्युग्रशब्दश्रवणात् श्रवणात् सर्वतो न च ।
शब्दानां चातिहीनानां भवन्ति श्रवणात् जडाः ।।
परुषोद्भीषणाशस्ताप्रिय व्यसनसूचकैः ।
शब्दैः श्रवणसंयोगः मिथ्यासंयोग एव च ।।

மிகக் கொடூரமான ஒலியைக் கேட்பது, எவ்வகையிலும் ஒலியே கேட்காதவாறு செய்துகொள்வது, காதால் நன்கு கேட்கமுடியாத அளவிற்குக் குறைந்துள்ள ஒலியை உற்றுக் கேட்பது இவை தொடர்ந்தால் மனிதன் ஜடமாகிவிடுவான். க்ரூரமானதும், பயங்கரமானதும், அமங்களமானதும், விரும்பாததும், பின்வரும் கெடுதலை உணர்த்துவதுமான சொற்களையே கேட்பது முறைதவறிய கேட்பு. இதுவும் உடல் மனநிலையைப் பாதிக்கும்.

– சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

நோய்வரக் காரணம் என்ன?

असात्म्यमिति तद्विद्यात् यन्न याति सहात्मताम् ।
इत्यसात्म्यार्थ सयाग:त्रिविधो दोषकोपन: ।। *(சரகர்)*

பொதுவாக மனித உடலும் மனமும் பாதிப்புறச் செய்பவை சில. தனியாக அவரவரை மட்டும் பாதிப்புறச் செய்பவை சில. இவைகளை ***அஸாத்ம்யம்*** *என்பர். தன்னோடு பொருந்தாதவை என இதற்குப் பொருள். மனிதன் தன் பொறிகளால் உலகுடன் தொடர்புகொள்கிறன். இது பொதுவாகவும் அவனவனுக்கும் இசைந்து ஹிதமாக அமையுமானல்* ***ஸாத்ம்யம்.*** *இதற்கு எதிரானவை. அஸாத்ம்யம்.* (POLLUTED ATMOSPHERE). *அருகாமையில் இடைவிடாமல், ஒலிப்பெருக்கிகளின் மூலம் தான் விரும்பாத ஒலி வடிவம், தன்னுல் தாங்கமுடியாத ஒலிப் பெருக்குடன் கேட்குமேயானுல் மனிதன் தெளிவை இழப்பான். கலக்க முறுவான். இனமறியாத ஜடத்தன்மை பெறுவான். அல்லது மூர்க்கனுவான்.*

वेदनानां अशान्तानां इत्येते हेतव: स्मृता: ।

எந்த சிகித்ஸை முறையாலும் குறைவுபடாத பல வேதனைகளுக்கு இதுவே காரணம். அத்தகைய சூழ்நிலையை விட்டுத் தாம் அகலுவதோ, அவற்றைத் தம் சூழ்நிலையிலிருந்தும் அகற்றுவதோ, அல்லது அவை பாதிக்காத அளவு தற்காப்பு செய்துகொள்வதோ இதற்கு மாற்று. மூன்றும் முடியாவிடில்! இதனை விதி எனலாம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. **நடராஜ சாஸ்திரி**

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5085 ருத்ரோத்காரி சித்திரை | மலர்-21 இதழ்-4 | 1983 ஏப்ரல்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

वाङ्मनश्चक्षुःश्रोत्रजिह्वाघ्राणरेतोबुद्ध्याकूतिः
संकल्पा मे शुद्ध्यन्तां ज्योतिरहं विरजा विपाप्मा भूयासम् ।

இறைவ! பேச்சு, மனம், கண், காது, நாக்கு, மூக்கு, ஜனன உறுப்பு, நிச்சயம் செய்ய உதவும் புத்தி, பகுத்தறியப் பல கோணங்களில் ஆராய உதவும் ஆகூதி எனும் மனப்பாங்கு, இது ஏற்றதென ஒன்றைப்பற்றிய கற்பனையைத் தரும் ஸங்கல்பம் இவை அனைத்தும் அப்பழுக்கற்றுத் தூயதாக அமையட்டும்! என் உள்ளே உன் பேரொளி வடிவம் இதற்கு உதவட்டும்!

— நாராயண உபநிடதம்.

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

அம்மை

புகை போடுவது தாளிப்பது போன்றவை மூக்கின் மூலம் உறுஞ்சப்பட்டு நோயை பரப்பலாம் என்ற நோக்குடன் அந்த வீட்டில் செய்ய அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. நோயாளிக்கும் எங்கும் விரணமாயிருக்கிற படியால் காரநெடி சிரமப்படுத்தும் என்பதும் அதற்கு முக்கிய காரணம். நோயாளிக்கு ஏற்படும அரிப்பு எரிச்சலைத் தடுக்கவும், தானே சொரிந்து கொள்வதைத் தடுக்கவும் வேப்பிலையால் லேசாகத் தடவி விடுவது உண்டு.

ஜ்வரம் நின்று முத்து வெளிக்கிளம்பும் வரை அரிசிக் கஞ்சி சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுப்பதும், முத்து வந்ததும் தாகத்திற்கு ஆறிய வெந்நீர்,

இளநீர், பதனி போன்ற குளிர்ந்த பானங்கள் கொடுப்பதும், முத்து காய ஆரம்பித்ததும், கஞ்சி மோர் சேர்த்துக் கொடுப்பதும், மொந்தன் அல்லது பேயன் வாழைப்பழம், பனம் நொங்கு, சாய்ந்த திராக்ஷை, பேரீச்சை முதலியன கொடுப்பதும் வழக்கம் வெங்காயத்தை நெய்யிலோ சிற்று மணக்கெண்ணெய்யிலோ வதக்கியோ, பச்சையாகவோ கொடுப்பது உண்டு. இவை எல்லாம் நோயாளியின் ஜீரணசக்தியையும கப உபத்ர வங்களின்மையையும் நன்கு கவனித்தே கொடுப்பது வழக்கம். மலபந்தம், பேதி, மார்பில் கபக்கட்டு முதலிய உபத்ரவங்களிருப்பின் இவ்வுணவுகளை நிலைக்கேற்பக் கட்டுப்படுத்தி கஞ்சி முதலிய ஆகாரங்களை உசிதமானபடி கொடுப்பதுதான் அனுபவமுள்ளவர்களின் வழி சிலர் இந்நிலையில் கவனக் குறைவால் ஆகாரத்தில் கட்டுப்பாடில்லாமல் நோயைக் கட்டுக் கடங்காமற் செய்து பரிதவிப்பதுமுண்டு. முத்து மறைந்து புண் ஆறும் தறுவாயில் நோயாளிக்குத் தெளிவு ஏற்பட்டதும் 2-3 ஓமஜல ஸ்னானம் செய்வித்துப் பிறகு எண்ணெய்க்குளி செய்வித்தல் வழக்கம. ஸ்னானத் திற்கான ஜலம் வேப்பிலை கடுக்காய் போன்ற நீர்க்கனத்தைக் குறைக்கும் பொருள்கள் சேர்த்துக் காய்ச்சப்பட்டிருக்கும் இதுவே பொது முறை.

மருந்துகளைக்கொண்டு சிகித்ஸை செய்விப்பது பழக்கத்தில் இல்லை எனினும் அனுபவம மிக்கவர் நிலைக்கேற்ப வைத்யம் செய்வது காணப் படுகின்றது. அவை பின்வருமாறு :—

ஜ்வர ஆரம்பத்தில் ஜ்வரத்தின் கடுமையைக் குறைக்க: கால்களை வெந்நீரில் நனைத்திருப்பது, பகல் வேளையில் சூடான கஞ்சி ஆகாரம் சாப்பிட்டு வியர்வையை வெளிப்படுத்துதல், நவச்சாரம் சேர்ந்த ஜலம் கொடுத்தல், மானகொம்பு, ருத்ராக்ஷம், பவழம், முத்து போன்ற ஹிருதயத்திற்குப் பலமளிப்பவைகளும் ஜ்வரதாபத்தைக் குறைப்பவை களும் நோயின் கடுமையைக் குறைப்பவைகளுமானவைகளில் ஒன்றை பால் கலந்த இளநீரில் உரைத்துக் கொடுப்பது.

முத்து வெளிப்படுவதில் தாமதத்தைத் தவிர்க்க: ஆட்டு ஸூப்பு சாப்பிடக் கொடுப்பது, கற்பூரம கலந்த ஜலத்தைக் குடிப்பது.

பிதற்றலைக் குறைக்க: பெருங்காயம், கஸ்தூரி, சூடம் இம மூன்றும் கலந்த யோகத்தால் ஜன்னி நிலையை மாற்றுவது. ஜடாமாஞ்சி, குரோசாணி ஓமம் முதலியவைகளின் கஷாயத்தால் தூக்கத்தை உண் டாக்குவது. மனச்சாந்தி அளிப்பது.

முத்து உட்புறம் பாய்வதைத் தடுக்க: ஜீரகம், காசுக்கட்டி, தேத்தான் விதை இவைகளில் ஒன்றை இளநீரிலிட்டு கொதிக்கவைத்து வடிகட்டிக் கொடுப்பது, மான் கொம்பை அரைத்து ஜலத்தில் குழப்பிக் கொடுப்பது.

அரிப்பு குறைய: அரிசிமாவைத் தூவுதல், வேப்பிலையால் சொரிந்துகொள்ளுதல். அரிசிமாவைத்தூவ பழுத்த முத்து காயும்.

மலக்கட்டு நீங்க: ரேவல்சீனி, கடுக்காய், ரோஜா மொக்கு, திராக்ஷை இவைகளைக் கஷாயமிட்டுக் குடிப்பது.

தொண்டை எரிவு நீங்க: வெண்டை வித்து கஷாயம், இலவம் பிசின் கஷாயம் இவைகளால் கொப்பளிக்கலாம்.

உள்ளுறுப்புகளிலிருந்து ரக்தக்கசிவை நிறுத்த: மான் கொம்பு, பவழம், முத்து இவைகளை ஜலத்தில் அரைத்துக் கலக்கிக் கொடுப்பது.

கண்களில் அழற்சி குறைய: அன்னக்களியில் வெண்ணெய் சேர்த்து நீராரத்தில் நனைத்து இதமாக கண்களில் ஒத்தடம் கொடுப்பது.

கண்களில் முத்து ஏற்படாதிருக்க: வெங்காயத்தை மென்று குதப்பி அந்த வாயால் நோயாளியின் கண்களில் ஊதுவது.

கண்களின் விரணத்தில்: இளம் பனங்குருத்துச் சாற்றைப் பிழிவது.

ஆருத புண்களில்: தேங்காய்த் துருவலையும், புளியங்கொட்டைத் தோலையும் அரைத்துத் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி எடுத்த எண்ணெயை மேலே தடவிக்கொள்வது.

★ - [தொடரும்]

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ருத்ரோத்காரி
வைகாசி
மலர் 21

1983
மே
இதழ் 5

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதீ

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

न ह्यत: पापात् पापीय: अस्ति, यत् अनुपकरणस्य दीर्घमायु: । यानि सतां अविगर्हितानि वृत्तिपुष्टिकराणि विद्यात् तान्यारभेत कर्तुम् । तथा कुर्वन् दीर्घं जीवितं अनवमत: पुरुषो जीवति ।

நீடித்த ஆயுள் மட்டும் இருந்து, வாழ வசதிகள் இல்லா திருந்தால் அதனை விடக் கொடியவினை வினைவில்லை. வாழ்க்கை வசதிகளைப்பெறச் சிறந்த ஜீவனோபாயத்தைக் கையாள்வது அவசியம். நேர்மையுடன் தொடர்ந்து வாழும் நல்லோர்கள் குறை காணுதவாறு ஜீவனோபாயத்தை அமைத்துக் கொள்ளுதல் நலம். அப்படி வாழ்க்கையைச் சீராக்கிக் கொள்பவன், மதிப்புக் குறையாமல் வெகு நாட்கள் எதனையும் சாதிக்க வல்லவனாக வாழ்வான்.

– சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

உணவும் பானமும்

இந்தத் தலைப்புடன் தொடங்கிய நூலமைப்பு இவ்விதழில் நிறைவு எய்துகிறது. ஆயுர்வேதம் குறிப்பிட்டுள்ள உணவு வகையில் புலால் உணவும் மதுவினமும் பற்றிய குறிப்புகள் மட்டும் தரப்படவில்லை. கருணையே வடிவானவர்களாயிலும் மகரிஷிகள் பொதுமக்களின் வாழ்க்கை நிலையை நன்கு உணர்ந்தவர்களானதால் பிராணிகளின் அங்கங்களை உணவாக ஏற்பதைப்பற்றியும் விரிவாக வழிகாட்டியுள்ளனர். பல வியாதி நிலைகளில் மாமிசம் முதலியவற்றால் தயாரிக்கப்பெற்ற தனிப்பட்ட உணவு வகைகளும் பத்திய உணவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. அவை அவற்றை உணவாக ஏற்று அனுபவமுள்ளவர் மூலம் விளக்கப்பெறுவது நல்லதெனத் தற்போது அவை சேர்க்கப்படவில்லை. மதுவினங்களையும் மகரிஷிகள் தினசரி ஏற்கத்தக்கதெனக் கருதுகின்றனர். பல நோய் நிலைகளில் அவை இதம் தருகின்றன. எல்லோராலும் எல்லாநிலையிலும் கட்டுப்பாடின்றி ஏற்கத்தகாததை என்ற கண்காணிப்பையும் அமித உபயோகத்தால் விளையும் தீமைபற்றிய குறிப்பையும் சுட்டிக்காட்டியிருக்கிறார்கள். ஆரோக்கியத்திற்குக் குந்தகமாகாத வகையில் அவைகளின் தயாரிப்பும் உபயோக முறையும் அதில் தேர்ச்சி பெற்றவரால் மட்டுமே விளக்க முடியும் அதனாலும் அவை இங்கு இடம்பெறவில்லை. ஆரோக்கியம் அளிக்கும் இந்த இரண்டாவது நூலும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்கத் தக்கதே.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5085 ருத்ரோத்காரி வைகாசி | மலர்-21 இதழ்-5 | 1983 மே

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

आधिव्याधिभिराक्लिष्टशरीरेन्द्रियचेतसाम् ।
अस्माकं त्वत्पदांभोजप्रपत्तिरमृतायताम् ।।
अनामयमदीनत्वं अनुत्सेकमदभताम् ।
अनिर्वेदमसिद्धेषु साधितेष्वनहंकृतिम् ।।
अनालस्यं च साध्येषु कृत्येष्वनुगृहाण भोः ।।

இறைவ! மனநோய், உடல் நோய்களால் உடல் புலன்கள் மனம் கெட்டுத் துன்புறும் எங்களுக்குத் தங்கள் திருவடி வழிபாடு அமிருதமாகி வேதனைகளை அகற்றட்டும்! நோயற்ற வாழ்வும் குறையற்ற செல்வமும் செருக்கின்மையும் ஜம்பமின்மையும் அருள்வாய். கடுமையான உழைப்பிற்குப் பின்னும் நிறைவேறாத பணிகளால் நிராசையடையாமலும் முயற்சியால் நிறைவேறியதில் அகங்காரம் கொள்ளாமலும், நிறைவேற்ற வேண்டிய பணிகள் நிறைவேறும்வரை சோம்பலின்றி சுறுசுறுப்புடன் ஈடுபடவும் அருள்வாய்!

— வியாஸகலாநிதிஸ்தவம்

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

அம்மை

வியாதி நீங்கியதும் பருத்திவிதை, அத்திப்பிஞ்சு, ஜாதிக்காய், ஜீரகம் இவைகளை அரைத்துச் சாப்பிட உள்புண் ஆறும். தெம்பு கிட்டும்.

வேப்பிலை, மஞ்சள், அருகம்புல் இவைகளை அரைத்துத் தயிர்விட்டுக் குழப்பி உடலில் பூசி ஸ்நானம் செய்ய தோல் வலுப்பெறும்.

வெங்காயம், பழையபுளி, எலுமிச்சம்பழம், நெல்லி, பனைவெல்லம், பயறு, வாழைக் கச்சல், வாழைப்பழம், அத்திப்பிஞ்சு, பசுவின் மோர், இளநீர், இளந்தேங்காய், பனநொங்கு இவை உணவுப் பொருள்களில் அதிகமாகச் சேர்க்கப்படுபவை.

நிலவேம்பு, அதிமதுரம் மஞ்சள், வேப்பம்பட்டை, நன்னாரி, விளாமிச்சை இவைகளின் கஷாயம் சாப்பிடுவது உண்டு.

மாங்காய், மாம்பழம், நல்லெண்ணெய், கடுகு, மிளகாய், புதுப்புளி இவை நீக்கற்பாலன.

வராமல் தடுக்க: நம் முன்னோர்கள் கடைப்பிடித்து வந்த நற்பழக்கங்கள் இந்நோய் தடுப்பில் மிகவும் பெரிய பலமாக இதுகாறும் இருந்து வந்துள்ளது மெய் மனம் ஆதமா என்ற மூன்று நிலைகளும் நல்ல வழியிலே செல்வதுதான் இந்நோய்க்கு அணை. பவழம், ருத்ராக்ஷம், ஸ்படிகம், முத்து, வெள்ளைக் குங்கில்யம், கஹ்ரூபா, கோரோசனை, குங்குமப்பூ, மான்கொம்பு இவைகளை அரைத்துக் கலக்கிய ஜலம், தாழைத்தீநீர் அல்லது கஷாயம், தாழை எண்ணெய் இவைகளைச் சாப்பிடுவது, ருத்ராக்ஷம், பவழம், முத்து இவைகளை கழுத்தில் தரிப்பது. முதலீற்றுக் குதிரைப்பால் சாப்பிடுவது முதலியவை சிறந்த தடுப்பு முறைகளாகக் கையாளப்படுகின்றன. ★

வைத்யரோடு சில நிமிஷங்கள்

வெகுநாட்களுக்குப் பின் என் குடும்ப வைத்தியரைச் சந்திக்க நேர்ந்தது. குடும்பத்தில் சிலருக்குள்ள தீராத நோய்களைப்பற்றிய என் கேள்விகளுக்கு வைத்தியர் அளித்த பதில்கள் ரசிக்கத்தக்கவை. சிந்தனைக்கு விருந்து. இத்தகைய நோய்களில் வாடும் பலருக்கு வழி காட்டுபவை. அவைகளை ஆரோக்கியம் வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

கேள்வி: *நீரில் உப்பு இருப்பதாகச் சொல்லி உப்பைக் குறைக்கச் சொல்கிறீர்களே! உப்பைக் குறைத்தும் நோய் நீங்கவில்லையே!*

பதில்: *நீரில் காண்பது உப்பு அல்ல, கொழுப்பு. உப்பைக் குறைப்பதால் அது வெளியாவது குறையும்*

கேள்வி: *நீரில் சர்க்கரையும் அப்படித்தானே?*

பதில்: *அல்ல. நாம் உண்ணும் உணவில் ஜீர்ண காலத்தில் சர்க்கரையாக மாறுபவை, உடலில் சேமிப்புக்கிடங்கில் தங்கி பிராண சக்திக்குக் காரணமாகவேண்டியவை வெளியாவதால் அதைச் சர்க்கரை நோய் என்கிறார்கள்.*

கேள்வி: *நீரில் சர்க்கரை - உப்பு இருப்பதாகச் சொல்லுவது எதனால்?*

பதில்: நீரில் ஒரு குறிப்பிட்டுள்ள நோய் உள்ளது. அதை உப்பைக் குறைப்பதால் குறைத்துவிடலாம். அதனால் அதை உப்பு வியாதி என்கிறார்கள். இதே நோக்கில் சர்க்கரையைக் குறைப்பதால் நீரிழிவு நோய் குணமாகக் கூடுமானதால் அதை சர்க்கரை நோய் என்கிறார்கள். உப்பை நீக்குவதால் குணமாகும் நோய் உப்புநோய், சர்க்கரையை நீக்குவதால் குணமாகும் நோய் சர்க்கரை நோய் எனவும் கொள்ளலாம்.

கேள்வி: நீரில் உப்புள்ளவர்கள் உப்பைக் குறைப்பதால் அல்லது உப்பை அறவே நீக்குவதால் சிலருக்குக் குணமாகிறது; சிலருக்குச் சில சமயம் குறைகிறது; சிலருக்கு எத்தனை உப்பில்லாப் பத்தியமிருந்தாலும் குறைவதில்லை. இது எதனால்?

பதில்: நோய்க்கும் பத்திய உணவிற்கும் உள்ள தொடர்பை அறிந்துகொள்வது அவசியம். உடலில் உள்ள கப தாதுவான லஸீகை (albumin) சிறுநீர் வழியே வெளியேறுவதே இந்நோய். கபதாதுவை நீர்வழியே வெளியேறாமல் தடுக்கச் சக்திபெற்ற விருக்கங்கள் (Kidneys) இதைத் தடுக்கவில்லை. அதற்குக் காரணம் பல. விருக்கங்கள் முழுவதிலுமோ சில பகுதிகளிலோ புண்ணாகி அந்த பலவீனத்தால் இது வெளியேறக் கூடும். ரத்தத்திலுள்ள இந்த லஸீகை அதன் இயற்கைத் தடிப்பு குறைந்து விருக்கங்களின் சல்லடைகளில் தங்காமல் வெளியேறியிருக்கலாம். விருக்கப்பகுதியில் ரத்த ஓட்ட அழுத்தமதிகமாகி அழுத்தத்தால் அது வெளியேறறப்படலாம். இப்படிப் பல காரணங்களால் கபாம்சமான ஆல்ப்யுமன் எனும் லஸீகை சிறுநீரில் காணக் கூடும். எல்லா நிலைகளிலும் உப்பை நீக்குவதும் அல்லது அளவைக் குறைப்பதும் உதவலாம். - [தொடரும்]

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

ருத்ரோத்காரி
ஆனி
மலர் 21

★

1983
ஜூன்
இதழ் 6

★

வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002

स्नेह सारोऽयं पुरुषः
प्राणाश्च स्नेह भूयिषाः
स्नेह साध्याश्च भवनतिः

சரீரம் மனம் இந்திரியங்கள், ஆத்மா என்று நான்கு கூட்டுப் பொருள்கள் அடங்கியது வாழும் இந்த உடல். இந்த நான்கின் கூட்டையே பிராணன் என்று குறிப்பிடுவார்கள். பிராணன் உடலில் தங்கவும் பிராணனின் இயக்கம் உடலில் சரியே நடக்கவும் உடலுக்கு நெய்ப்பு தேவைப்படுகிறது. உடலில் இந்த நெய்ப்பு உள்ளவரை தான் உறுப்புகள் உரசல் இல்லாமல் மெதுவாக ஒன்றுக்கொன்று பிடிப்புடன் இருக்கின்றன. உயிரே இதனால் தான் உடலில் தரிக்கிறது.

- ஸுச்ருதர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

சக்கைக்குச் சுக்கு

"சக்கைக்குச் சுக்கு; மாங்காய்க்குத் தேங்காய், பாலுக்கு மிளகு" தேங்காய்க்குச் சர்க்கரை என்று மலையாளத்தில் கூறுவது வழக்கம். சில உணவுப்பண்டங்கள் ருசி மிக்கவை. நாக்கு விரும்பும்; வயிறு ஏற்காது. சில பண்டங்கள் உடலுக்கு நல்லவை. நாக்கு ஏற்காது; வயிறு ஏற்கும். மலையாளத்தில் தென்னை, பலா, வாழை மா இவை அதிகம். ஒவ்வொரு வரது வீட்டைச் சுற்றிலும் இருப்பவை. ஆகவே பெரும்பாலான உணவு வகை இவைகளாலானதாகவே இருக்கும். கனமான உணவுப் பொருளென தமிழ் வைத்தியர் இதைத் தள்ளச் சொல்வார். இதையே முக்கிய உணவாகக்கொண்ட கேரளர்களோ இவைகளுக்குத் தக்க ஜீர்ணகாரி துணைப்பொருள்களைச் சேர்த்து இந்தச் சிரமத்தைத் தவிப்பர். பலாப் பழம் - பலாமுசு இவைகளுக்குச் சுக்கும், மாங்காய்க்குத் தேங்காயும், தேங்காய்க்குச் சர்க்கரையும், பாலுக்கு மிளகும் அவைகளாலான ஜீர்ண சிரமத்தைக் குறைக்க உதவுபவை: தமிழ்நாட்டில் பலாப் பழத்தைத் தேனும் நெய்யும் சேர்த்துச் சாப்பிட அதன் சிரமம் குறையும் என்பர். சுட்ட பலாக்கொட்டையே பலாப்பழ அஜீர்ணத்தைப் போக்கப் போதுமான தென்பர். பலாப்பழம் சாப்பிட்டு வாந்தி பேதி ஏற்பட்டால் அதன் சுளைக்குப் பக்கத்திலுள்ள நாக்குகளையும் தோலையும் சுட்டுக் கரியாக்கிச் சாப்பிடுவர்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர்:

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர்:

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர்: T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5085 ருதிரோத்காரி ஆனி | மலர்-21 இதழ் - 6 | 1983 ஜூன்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

மருந்து வேண் டில்இவை மந்திரங் கள்இவை
புரிந்து கேட் கப்படும் புண்ணியங் கள்இவை
திருந்துதே வன்குடித் தேவர்தே வெய்திய
அருந்தவத் தோர்தொழும் அடிகள்வே டங்களே.

இறைவ! தேவர் தேவரான தங்களது திருவேடங்கள் அரிய தவம் கைவரப் பெற்றவர்களால் தொழப் பெற்றவை. அவை எண்ணுபவர் எண்ணியபடியெல்லாம் இருந்து அவர்க்கு எப்பயனையும் அளிப்பவை. ஆதலால் தீரா நோய்க்கு மருந்து வேண்டில் அவையே மருந்தாகும். மருந்தால் தீராதவைக்கு மந்திரங்களாகி நின்று நோய் நீக்கும். நல்லோர்கள் இறைவன் அருள் பெறவென்றே புரியும் நற்பணிகளின் பயனாக வேண்டிப் பெறத்தக்கப் புண்ணிய பலன்களும் இவையே. அத்திருக் கோலங்கள் எம்மைக் காக்கட்டும்.

– திருஞானசம்பந்தர் தேவாரம்.

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

வைத்யரோடு சில நிமிஷங்கள்

கேள்வி : *மார்பில் கட்டும் கபமா சிறுநீரில் வருகிறது?*

பதில் : *கபம் என்பதைப்பற்றிய தவறான கருத்து அது. மார்பில் கட்டி நாம் காரித்துப்பி வெளியேற்றுவது கழிவுப் பொருளாகிவிட்ட கபம். வெளியேற்றத்தக்கது. உடலில் இருந்தால் நோய்க்கிருப்பிடம். இது கபதாதுவுமல்ல, கபதோஷமுமல்ல இது கபமலம். தலை நெற்றியில்*

உள்ள சிறு குகைகளில் கட்டி மூக்கின் வழியே வெளியேற்றப்பெறுவதும் இத்தகைய கபமலமே உடலிலுள்ள தாதுக்களில் பல கபதாதுகள். ஆல்பயுமின் என்ற லஸீகா, கொழுப்பு, சுக்கிலம், எலும்பின் உள்ளுள்ள மஜ்ஜை (marrow) ஜீர்ணமானவுடன் உள்சேரும் உணவுச்சத்து (chyle) சவ்வுகளின் நடுவே உள்ள கசிவு நீர் முதலிய பல கபதாதுவாகும். இந்தக் கபதாது இல்லாத உடற்பகுதியே கிடையாதெனலாம். இதில ஒன்று லஸீகை என்று குறிப்பிடும் albumin ஆகும். ரத்தத்தில் கலந்து உடல் முழுவதும் சுற்றிவரும் இது கேடுற்றால் ஆங்காங்கு தங்கி ரத்த ஓட்டத்தைத் தடைசெய்து வீக்கத்திற்குக் காரணமாகும் கேடுற்ற லஸீகையினுல் விருக்கங்களும் கெடக்கூடும். இத்தகைய நிலைகளில் உப்பைக் குறைப்பது உதவுகிறது.

கேள்வி : உப்பிற்கும் இதற்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன?

பதில் : ஆயுர்வேதத்தில் இதற்குச் சுருக்கமான பதில் ஒன்று உண்டு. தித்திப்பு உப்பு புளிப்பு சுவையுள்ளவை கபத்தை அதிகப் படுத்தும் கபம் கெட்டுள்ள நிலையில் இவைகளைச் சேர்க்க கெட்ட கபத்தின் அளவும் செயலும் அதிகமாகும். இவைகளைக் குறைக்க கபம் குறையும்.

கேள்வி : அப்போது தித்திப்பையும் புளிப்பையும் குறைக்கச் சொல் லாமல் உப்பைக் குறைக்கச்சொல்வதன் நோக்கம் என்ன?

பதில் : கபத்தை அதிகமாக்கும் தகுதி மூன்றிலுமிருப்பது உண் மையே. ஆனுல் மூன்றும் ஒரே முறையில் கபத்தை வளர்ப்பதில்லை. ஒவ்வொன்றிற்கும் தனிச் சிறப்புண்டு. ஒரே குணமுள்ள மூன்றை - ஏன் இரண்டைக்கூட - இயற்கையில் காணமுடியாது. ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு தனிச் சிறப்புண்டு. தித்திப்பு கபத்திலுள்ள பிசுபிசுப்பை அதிகமாக்கிக் கெட்டியாக்கி அதிகப்படுத்தும். உப்பு கபத்தின் பிசுபிசுப்பைக் குறைத்து நீர்க்கச்செய்து அளவில் அதிகமாக்கும். புளிப்பு அதை அரைகுறையாகப் பாகப்படுத்தி முழுமைபெருத அளவில் அதிகப்படுத்தும். சிறுநீரின் வழியே வெளியாகும் லஸீகை நீர்த்து அதிக அளவில் வெளியாவதால் கபத்தின் அந்த வளர்ச்சியை அதிகப்படுத்தும் உப்பைக் குறைக்கச் சொல்கிருர்கள்.

கேள்வி : உப்பைக் குறைப்பதால் வீக்கம் எப்படிக் குறைகிறது?

பதில் : நீர்த்து ரத்தத்துடன் உடலில் சுற்றும் லஸீகை ரத்த ஓட்டத்தில் தடை ஏற்படுத்துகிறது. கபதாதுக்களுடன் தான் சேர்ந்து அவைகளைப் போஷிப்பதற்குப் பதிலாக மற்ற கபதாதுக்களையும் நீர்க்கச் செய்து வெளியேற்ற முற்படுகிறது. ரத்த ஓட்டத்தடை மேலும் அதிக மாக புறங்கால் கணுக்கால்களில் முதலில் காணும் வீக்கம் உடல் முழு

வதும்கூடப் பரவுகிறது. உப்பை நீக்குவதுபோன்ற கபம் வளரத்தக்க சூழ்நிலையை அகற்றுவதால் மேலும் மேலும் வீங்குவது குறைகிறது. ரத்தம் தெளிவடைகிறது. ரத்த ஓட்டத்தடை குறையக் குறைய வீக்கம் குறைகிறது தடித்த ரத்தத்தைச் செலுத்துவதால் தளர்ந்த இதயம் சுறு சுறுப்புடன் இயங்குகிறது. கபத்தைக் குறைக்கும் உபாயங்களால் ரத்தக் குழாய்களின் உட்புறப்பூச்சு தடிப்பு குறைய, குழாய்கள் பூர்ண அளவில் விரிந்து சுருங்குகின்றன. ரத்த ஓட்டம் அதிகமாக அதிகமாக உடலில் ஆரோக்கியம் காணகிறது.

கேள்வி: உப்பைப்போல் தித்திப்பையும் புளிப்பையும் தவிர்ப்பது கபநோயான இந்த நோயில் உதவுமா?

பதில்: கட்டாயம் உதவும். உப்பை நீக்கினுல் புளி தானே நீங்கி விடும். உப்பில்லாமல் புளிப்பு அதிக அளவில் சேர்க்க முடியாது. தித்திப்பும் அளவில் குறையவேண்டியதே இனிய பொருளில் தேனும் புளிப்பில் நெல்லிக்காயும் இந்நோயில் பத்தியப் பொருள். மற்றவை நீக்கத்தக்கவையே

கேள்வி: உப்பில்லாமல் சாம்பார், ரஸம், உப்புமா, இட்டிலி, தோசை, வருவல் முதலியவைகளைப் பக்குவப்படுத்திச் சாப்பிடு கிறார்களே?

பதில்: அது தவறு. உப்பை நீக்கியும் நோய் குறையாததற்கு இதுவும் காரணமாகலாம் உப்பு எப்படி கப தாதுவைக் கெடுத்து வளர்க்குமோ, அப்படியே உளுந்தும் உளுந்து நுண்ணிய ரத்தக்குழாய் களின உட்பூச்சை அதிகப்படுத்திக் குழாய்களை தடிக்கச் செய்யும். உணவின் பெரும் பகுதியை சிறுநீராகவும் மலமாகவும் ஆக்கி வெளி யேற்றக்கூடியது. உப்பில்லாமல் எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியதுமல்ல. உப்பில்லாத பண்டம் குப்பையில் என்று பழமொழி உண்டு. வாயில் வழங்காததால் குப்பையில் கொட்டவேணடும என்ற பொருள் மட்டுமல்ல உப்பில்லாத பண்டம் எளிதில் ஜீர்ணமாகாததால் அதன் சத்து பிரிக்கப் படாமலேயே உடலில் குப்பை - கழிவுப்பொருள் தேங்கும் பெருங்குடலில் போய்ச் சேரும் அப்படியே வெளியாகும் என பதையே அது குறிப்பிடும். இயற்கையாகவே எளிதில் ஜீர்ணமாகாத மாப்பண்டங்களை - உப்புமா, இட்டிலி, தோசை முதலியவற்றை உப்பில்லாமல் சாப்பிடுவது கெடுதல். மற்றொரு பின விளைவு ஜீர்ணமாகாத உணவே கபதோஷ வளர்ச்சிக்கு முக்கிய சாதனமாகிறது. உப்பில்லாததால் குறையவேண்டிய கபதோஷம் அஜீர்ண உணவால மறுபடி வளர்ந்து பலப்படுகிறது. அதனுல் பெரும் பாலும் நோய் குறைவதில்லை. சர்க்கரை நோயில் சர்க்கரையைக் குறைத்து இனிய காய்கறிகளையும் பழங்களையும் அரிசிப் பண்டத்தையும் தயிரையும் சாப்பிட்டுப் பகலில் தூங்கி நோயை வளர்த்துக்கொள்வது போல

கேள்வி: உப்பைக் குறைப்பதுடன் சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றுவதும் இன்றைய சிகித்ஸை முறை. இதைத் தவிர வேறு சிகித்ஸை ஆயுர்வேதத்தில் உண்டா?

பதில். நவீன வைத்யம் செல்லாத ஒரு பாதையில் ஆயுர்வேதம் இதில் உதவக்கூடும். விருக்கங்களில் புண்ணுற்றுதல். அதிகமாக சிறுநீரை வெளியேற்றுதல் இவ்விரண்டும் பெருமளவு நோய் குணமாக உதவும். எனினும் நோயில் மூலகாரணமான கபதோஷத்தைப் போக்கப் போதுமானதாக சில சமயம் ஆவதில்லே. உப்பை அகற்றுவது சூழ் நிலையை அகற்ற உதவுமாப்போல், கபம் சேராமலிருக்கச் சில முறைகள் உண்டு. அடிக்கடி சிறுநீரை வெளியேற்றும் மருந்தை உபயோகிக்காமல் இருக்கவும் இது உதவும்.

கேள்வி: அடிக்கடி சிறுநீரை வெளியேற்றும் மருந்தை உபயோ யோகிப்பது கெடுதலா?

பதில்: கெடுதலே. வேறு வழியில்லே எனில் இது உயிர் காக்கத் தேவையே. தொடர்ந்து உபயோகிக்க, இம்மருந்து பின்னர் சக்தி இழந்துவிடுகிறது. பிறகு முன்னதைவிடக் கடுமையான சிறுநீர் பெருக்கும் மருந்து உபயோகிக்க நேரிடுகிறது. அதனுல் நாட்பட்டு சிகித்ஸை செய்ய நேரிட்டால் கூடியவரை இவைகளின் உபயோகத்தை மிக அவசியமிருந்தாலன்றி தவிர்ப்பது நல்லது.

கபத்தை வளர்க்கும் உப்பை நீக்குவதுபோல, கபத்தைக் குறைக்கும் உரைப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு சுவை உள்ளவைகளே அளவில் சேர்ப்பதும் அதிகமாக உதவும். இந்த மூன்று சுவைகளில் விருக்கங்களில் புண்ணும் நீரில் எரிவும் சீழும் இருக்குமாயின் உரைப்பு உதவாது. துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்க கறிகாய்கள் அதிகம் உதவும். பாகற்காய், சுண்டைக்காய், வாழைக்கச்சல், கொள்ளு, பாசிப்பருப்பு, வாழைப்பூ, மணித்தக்காளி, கரிவேப்பிலே, நெல்லிமுள்ளி, நன்கு கடைந்து ஆடை எடுத்த மோர், ஆடை புடைக்க இளந்தீயில் காய்ச்சி ஆடை நீக்கிய பசுவின் பால், வல்லாரைக்கீரை, கருசலாங்கண்ணிக்கீரை, பொன்னுங்கண்ணிக்கீரை முதலியவை உணவில் சேரச்சேர கபம் தானே குறைந்து சிறுநீர் தெளிவதை உணரலாம். தயிர், பச்சரிசி, அதிகத் தித்திப்பு, வெல்லம், பகல் தூக்கம் உளுந்து முதலியவைகளேத் தவிர்ப்பது நல்லது. இம்மாதிரி கபம் சம்பந்தப்பட்ட நீர் நோய்களில் கசப்பும் துவர்ப்பும் மிக்க மருந்துச் சரக்குகளேக் கொண்ட கஷாயங்கள் மிகவும் பலன் தருகின்றன.

★

இன்றையத் தேவை மருத்துவ உதவியா! ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பா!

முன்னிருந்ததைவிட தற்போது சராசரி ஆயுள் நீண்டிருக்கிறது. வாஸ்தவம். இது சமுதாயம ஆரோச்கியமாயுள்ளது என்பதற்கு அடையாளமே. ஆனால் இது உண்மை நிலையா? ஆயுள் நீண்டிருப்பதால் ஆரோக்கியமாயிருப்பதாகக் கொள்ள முடியாது. பெரும்பாலானவர் தொடர்ந்து நீடித்த நோய்வாய்ப்பட்டுக் காணப்படுகின்றனர். ஆஸ்பத்திரிகளும் நர்ஸிங்ஹோமகளும் நிரம்பி வழிகின்றன. நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை வளர்ந்து வருகிறது உலகப்புள்ளி விவரத்தின்படி மரண விகிதமும் வளர்கிறது. கடந்த சில வருஷங்களாக 35 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களின் மரணவிகிதம் சிறிது சிறிதாக ஏறி வருகிறது. சராசரி ஆயுள் அதிகமாகப்புள்ளி காண்பது சிசு மரணக்குறைவால்தான்.

ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தை வற்புறுத்த அவசியமில்லை. ஆனால் மக்கள் ஆரோக்கியம் நம் செயலுக்கு உட்பட்டதென மதிக்காமல் ஏதோ கடவுள் தரும் பரிசாக மதிப்பதுதான் தவறு. மனிதன் தானே தன்னை நோயற்றவனாகப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். மருத்துவ விஞ்ஞானம் இவனது முயற்சியில் உதவக்கூடும் மருத்துவ விஞ்ஞானம் ஆரோக்கியத்தை வெள்ளித் தட்டில் வைத்துப் பரிசாகத்தராது. ஆரோக்கியம் ஏற்கனவே கெட்டான அதாவது நோய்நிலையில்தான் மருந்து உதவக்கூடும். மனிதன் மருந்தில் மட்டும் நம்பிக்கை வைத்துப் பயனில்லை. உறுதியுடன் ஆரோக்கிய வழியில் நின்றால் அல்லது அதனைப் பாதுகாக்க முடியாது.

நாகரிகமும், விஞ்ஞான சாதனப் பெருக்கும், பொது சுகாதாரமும், அற்புத மருந்துகளும் ஓரளவு மனித ஆயுளைக் குறைக்கும் கேடுகளை அகற்றிவிட்டன. ஆனால் இன்று அவைகளே புதிய நோய்களுக்கு வித்திடுகின்றன. அந்நோய்கள் இன்று பயங்கரமானவை அல்ல; ஆனால் அவை கூடிய விரைவில் மிகப் பயங்கரமாக வரக்கூடும். நரம்புத் தளர்ச்சி, மூளைக்கோளாறு, ஆஸ்துமா முதலியவை இந்தப் பிரிவைச் சார்ந்தவை. மனிதன் தன் உடல்வலிவை இழந்துவிட்டான். நோயை எதிர்த்துப் போராடும் மனவலிமையும் இல்லை. ஆரோக்கிய வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையோ பற்றோ இல்லை. தனது ஆரோக்கியப் பொறுப்பை இன்று அவன் டாக்டர்களிடம் ஒப்படைத்து விட்டான்.

நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை வளர்கிறதே? (இவர்களில் பலர் உண்மையாகவே நோயாளிகள், பலர் அதிகக்கவலையால் நோய்வாய்ப் பட்டதாக நினைத்திருப்பவர்.) மருத்துவ விஞ்ஞானம் இவர்கள் விஷயத்தில் என்ன செய்ய நினைக்கிறது? அதிக அளவில் ஆஸ்பத்திரிகள்

கட்டுவது, கல்லூரிகளில் நிறைய டாக்டர்களைத் தயார் செய்வது சிகித்ஸை முறைகளைச் சீர்படுத்தி வளர்ப்பது இவை தான் அதன் முயற்சிகள். இவை சரியானவையே, எனினும் இவைகளால் வருங் காலத்தில் பாதுகாப்பில்லை என்றே தோன்றுகிறது.

மனிதன் தானே தனது ஆரோக்கியப் பொறுப்பை ஏற்கவேண்டும். அவனது முயற்சியால்தான் ஆரோக்கியத்தை மீட்கமுடியும், பாதுகாக்க முடியும். ஆனால் அவனை அப்படி வளரத் தடையாகக் குறுக்கே இன்றைய புது மருந்துகளும் மருத்துவ முறை வளர்ச்சியும் நிற்கின்றன. மக்கள் மருந்துகளிடம் அசாத்திய நம்பிக்கை கொண்டுள்ளனர். ஆகவே நோயுறு வதில் அவர்கள் கவலைப்படவில்லை. தனது உடல்பலத்தையும் மனத்தின நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியையும் வளர்ப்பதில் அக்கறை காட்டுவதில்லை. சிறிய நோயின் அறிகுறி கண்டதுமே டாக்டரிடம் ஓடுவது; தானே பெரிய மருந்துகளை சிறிய நோய் நிலையில்கூட வீட்டு மருந்தாக உபயோ கிப்பது; தானே டாக்டராக ஆவது; நல்ல மருந்துகள்கூடத் தேவையற்ற நிலையில் உபயோகப்பட்டால் அதற்குக் கடும் பின் விளைவு உண்டு என்ப தையே மறந்துவிடுவது; இப்படி ஒரு விஷ விளைவு ஏற்பட்டுள்ளது.

நோயைப் பற்றிய பயத்தை போக்கத்தான வேண்டும். இன்றைய விஞ்ஞான வளர்ச்சி ஆரோக்கியமுள்ளவனுககு எந்த நோயும் ஆபத்து விளைவிக்காமல் அணுகாமல் பாதுகாத்துக் கொடுக்க முடியலாம். அதற் காகச் சிறிய வேதனைக்குக்கூட அதை மதித்து டாக்டரிடம் ஓடி மருந்துகளை வேளை தப்பாமல் சாப்பிட்டு படுக்கையில் கிடக்கத் தேவை யில்லை. ஓரளவு இயற்கையே தக்க உதவி பெற்றால் எளிதில் நோயைத தானே சீராக்கிவிடும் இது மறுக்கப்பட்டால் சரீரத்தின சமநிலை சிறி தளவு கெட்டாலும் உடன அதனை வெளிக்காட்டுமாறு சரீரம் அமைந்து, சிறு வேதனையையும் போக்க மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதால், தான ஏதோ பெரிய நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளதாக நினைப்பு வலுத்துவிடும். இதற்கு என்ன செய்யவேண்டும்? இதை யோசிப்போம்.

மனிதன் தானே ஆரோக்கியமாக வாழக் கையாளவேண்டியவை மூன்று வகைப்படும் (1) தேகப்பயிற்சி (2) உணவுக் கட்டுப்பாடு (3) தக்க ஓய்வும் உல்லாசமான பொழுதுபோக்கும்.

சராசரி மனிதனுக்கு இயற்கை நல்ல பலச்சேமிபபை அமைத்துள்ளது. நல்ல தேகப்பயிற்சிகளின் மூலம் ஹிருதயத்தின் ரத்த ஓட்டத்தையும் சுவாசப்பை மூலமாக சுத்தக் காற்றைப பெறுவதையும் விருக்கஙகளின் மூலம் அழுக்கை வெளியேற்றுவதையும் தசைகளின பலத்தையும் இயற்கை அளித்திருப்பதைவிட பத்து மடங்காகப் பெருக்கிக்கொள்ளலாம். தேகப் பயிற்சிதான உடலின் மனத்தின் இயற்கை பலச் சேமிப்பு செலவழிந்து விடாமலும், ஏதேனும் ஒரு நெருக்கடியில செலவழிந்து குறைந்த சேமிப்பை மறுபடியும் சீர்செய்தும் காப்பாற்ற வல்லது. தேகப்பயிற்சி

இன்றி சோம்பலுற்ற உடலில் ஜீவகோசங்கள் சுருங்கித் திமிர்த்துவிடும் பயிற்சி ஒன்றால்தான பலத்தைக் காக்க முடியும்.

மனிதன் தேவைக்குமேல் உண்கின்றான். இது பால்யத்திலேயே துவங்குகிறது. உடலமைப்பில் தேவைக்கு அதிகமான உணவை வெளிப் படுத்தும் சக்தி இயற்கையாக அமைந்துள்ளது. அதனால் மனிதன் நாக் கையும் திருப்திப்படுத்த முடிகிறது. பசி என்பது உண்ணும் பழக்கத்தால் ஏற்பட்டது. மனத்தின் விளைவு, உடலின் தேவையைக் காட்டும் அறிகுறி என நிச்சயமாகக் கூறமுடியாது. ஆகவே உணவுத் தேவையைக் கட்டுப் படுத்தவேண்டும். உடலின நிறையைக் கொண்டு இதை அளவிட முடியும். அடிக்கடி உடலின் நிறையைக் கணக்கிட தேவைக்கு அதிக மாக உண்கிறோமா என்பதைக் கண்காணிக்க முடியும். நல்ல தேகப் பயிற்சி உள்ளவர்களும் உடல் உழைப்புள்ளவர்களும தன் உடல் உயர அளவிற்கான ஸெண்டிமீட்டர்களின எண்ணிக்கையில் 100ஐக் குறைத்து அந்த அளவுள்ள கிலோகிராம் எடை இருப்பது சாதாரண உடல் நிறை ஆகும். உடற்பயிற்சி இல்லாதவர்களும் உடல் உழைப்பில்லாதவர்களும் இன்னம் 3-4 கிலோகிராம குறைந்திருக்கலாம்.

எதைச் சாப்பிடலாம்? நமக்கு புரதம், விடமின், லோஹசத்து இவை தேவை. ஆனால் வயிறு நிறையவும் வேண்டும். எல்லாம் சத்துப் பொருளாகவும இருக்கக்கூடாது. தினசரி பழவகையும் கறிகாய்களும் 500 கிராம் அளவும மற்றவை மிகுதி நிரம்பும் அளவிற்குமாக அமைவது நல்லது. வயிறு நிறையும் வரை சாப்பிடவும் கூடாது. (கெட்டிப் பொருள் 50 சதவிகிதமும திரவப்பொருள் 25 சதவிகிதமும் வயிற்றில் நிரப்பி மிகுதியுள்ள பகுதியை காற்று ஸஞ்சரிப்பதற்காக ஒதுக்க வேண்டும் என ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது) பசிக்கிறதே என்று பயப்பட வேண்டாம். அது நம் வேலையைத் தடைசெய்யாது. சிறுவர்களும் உழவர்களும் கடும் உடல் உழைப்பு உள்ளவர்களும் மட்டுமே இனிபபும கொழுப்பும் சேர்ந்த உணவை அதிகமாகக் கொள்ளலாம் உப்பின் அளவைக் குறைத்துவிடு. உப்பு ரத்தக் குழாய் அடைப்பு-தடிப்புகளுக்கு இடமளிக்கும்

ஓய்வு: ஓய்வும் உல்லாசப் பொழுதுபோக்கும் தேவைதான். ஆனால் சோமபல ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல வேலை தேவை. அது மனத் தைத் தன்னிடம் ஈர்த்து நோய்க்குறிகளைப் பற்றிச் சிந்திக்க இடம் கொடாது; வாழ்க்கையின் லக்ஷ்யத்தை அடையத்தூண்டும்; உடலையும மனத்தையும வலுப்படுத்தும் உடல் களைக்கும வரை செய்யலாம். ஆனால் தூக்கத்தில் சிக்கனம் உதவாது. தூக்கமின்மையைப் பற்றிய பயத்தின் அளவு தூக்கமின்மை கெடுதி விளைவிக்காது தூக்கமில்லையே என்று கவலைப்படாதே தூக்கமாத்திரையும சாப்பிடாதே. அமைதியுடன் படுத்துக்கொள். தூக்கம் தானே வரும்.

இன்றையத் தேவை: ஆரோக்கிய டாக்டர்கள் நமக்குத் தேவை. ஆரோக்கிய வாஸஸ்தலங்கள் தேவை. அங்கு நம் உடலில் சரீரத்தின் சக்தி சேமிப்பு நிலைபற்றி அறிய சிறிய லாபரேடரிகள் சோதனை சாலைகள் தேவை. எந்த அளவு மனிதன் தன் ஆரோக்கிய நிலையில் பாதிக்கப் பட்டிருக்கிறான் என்பதைக் கண்டு, ஆரோக்கிய டாக்டர்கள் நோய் வரும் அறிகுறிகளை முன்னதாகவே தெரிவிக்கவேண்டும். உடன் சம நிலைக்குக் கொணர சிகித்ஸை செய்யவேண்டும். சிகித்ஸை மருந்துமட்டு மல்ல-பத்திய உணவு, உடல் பயிற்சிமுறை, தக்க வேலைநேர அமைப்பு, ஓய்வுநேரச் சீரமைப்பு இவைகளை வகைப்படுத்திக் கொடுக்கவேண்டும். இவ்வித ஆரோக்கிய ஸ்தலங்கள் தனி அந்தஸ்து பெற்றிருக்கவேண்டும். அவர்களுக்குள்ள கடமையைப்போல் தனி உரிமையும உண்டு. அவர்கள் கூறியபடி நடக்காத நோயாளியை மறுபடி சிகித்ஸை செய்ய அவர்கள் மறுக்கவேண்டும். அல்லது தனி கட்டணமும் பெறலாம். ஓய்வு உணவு மருந்து என்ற இன்றையக் கோட்பாட்டை மாற்றி பசி உழைப்பு என்று மாற்றவேண்டும்.

ஆரோக்கியம் பற்றி அசட்டையை மாற்றவேண்டும். அது கடினமே. ஆனால் அவசியத்தேவை. மாற்றாவிடில். இன்னம் 10-20 வருஷங்களுக் குள் ஜனத்தொகையில் பாதி நோயாளியாய் இருப்பர். பாக்கிப்பாதி அவர்கள் சுசுரூஷையில் ஈடுபட்டிருப்பர். ★

கட்டிகள் - சிரங்குகளில்

''எனக்கு ரக்தக்கட்டிகள் அடிக்கடி ஏற்படுகின்றன. தொடை' தொடைஇடுக்கு, புட்டம், நெற்றி, கக்கம். முதலிய இடங்களில் அதிகம். கடுமையான வலி; உடைந்தால் கெட்டரத்தமும் சிறிது சீழும் வரும். உடன் காய்ந்துவிடும். அதன் மேல் எந்தப்பத்தோ ஆயிண்ட்மெண்டோ பழுப்பதற்காகத் தடவ முடியவில்லை. அப்படிபோட்டால் தோல் வெந்து எரிவு அதிகமாகிறது. ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளால் தாற்காலிகமான குணம்தான். என்ன செய்ய?''

இதற்கு ரத்தம் சுத்தமாக மருந்துகள் உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதும் 15 நாட்களுக்கொருமுறை லகுவான பேதிக்கு மருந்து சாப்பிடுவதும் அவசியம். மதுஸ்னுஹீ ரஸாயனம். கதிராரிஷ்டம், மஹாதிக்தகபானம் முதலியவை இதற்கு ஏற்றவை. மேலுக்கு கீழ்கண்ட மருந்துகளைப் பத்துப்போடலாம்.

1. கடுக்காய் வெண்ணெய்: ஒரு கடுக்காயை உடைத்து உள்ளே விதையை நீக்கிக்கொள்ளவும். அத்துடன் ஒரு ஸ்பூன் எள்ளு, அரை ஸ்பூன் நல்ல சந்தனத்தூள், அருகம்புல் 10 - 12 இவைகளை சேகரித்துக் கொள்ளவும். கிடைத்தால் சீந்திற்கொடியின் இலை 5 சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இவைகளை 4 அவுன்ஸ் (100 மிலி சுமார்) பாலில்போட்டு இளந் தீயில் வேகவைக்கவும். லேகிய பதம் வரும் வரை அடிப்பிடிக்காமல் கிளறி அதை அரைத்துக்கட்டியின்மேல் வைத்துக் கட்டக் கட்டி அமுங்கி விடும். பழுத்திருந்தால் உடைந்து அழுக்கு வெளியாகும். அங்குள்ள ரத்தத்திலுள்ள கெடுதி அகற்றப்படுவதால், அமுங்கினாலும் வேறு இடத் தில் கிளம்ப அது காரணமாகாது.

2. தூர்வாதி தைலம்: நல்ல அருகம்புல் கொணர்ந்து சதைத்து 1 கிலோ எடுத்து 8 லிட்டர் ஜலத்தில் போட்டு கொதிக்கவைதது 2 லிட்டர் மீதமானதும் எடுத்து வடிகட்டிக்கொள்ளவும் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் 500 மி. லிடர் எடுத்து அதில் அதிமதூரம் 100 கிராம் தூள்செய்து அதைப்பாலில் அரைத்து அதைக் கலக்கி அருகம்புல் கஷாயத்தையும் போட்டுக் காய்ச்சித் திரவம் சுண்டியதும் எண்ணெய்யை வடிக்கட்டிக்கொள்ளவும் இதைத் தினமும் உடலில் பூசிக்கொண்டு பயறுமா, கடலைமா, அரிசிமா, வடித்தகஞ்சி இவைகளுடன் (இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றுடன் போதும்) சிறிது சீயக்காய்தூள் சேர்த்து எண் ணெய்ப் பசை அகற்றிக் கொள்ளவும். இதமான வென்னீரில் ஸ்னானம் நல்லது.

குழந்தைகளுக்குத் தலையில் இப்படி அடிக்கடி கட்டிகள் ஏற்படுவது உண்டு. தலைத்தோல் விரிந்து சுருங்கும் தன்மை அதிகம் பெற்றுள்ள படியால் சிரங்கும் சீக்கிரம் பழுக்காது பழுத்த சிரங்கும சீக்கிரம் தானே உடையாது. குழந்தை படுக்க முடியாமல் அதிகம் வேதனைப் படும். முகம் காணுமல் உபத்திரவப்படுத்தும்போது, அத்திக்காய் வெண்ணெய் நல்லது.

அத்திக்காய் வெண்ணெய்: அத்திக்காய் ஒன்று, தும்பைப்பூ 100, எள்ளு 1 ஸ்பூன் இவைகளைப் பாலில் (4 அவுன்ஸ்) வேகவைத்து லேகிய பதத்தில் இறக்கி அரைத்து அடிக்கடி தடவ நல்லது. இதேபோல் தாமரைக்கிழங்கு, மரமஞ்சள் தோல், எள்ளு, கடுக்காய் தோல், தான்றிக் காய் தோல், நெல்லிமுள்ளி இவைகளை முன் போல் பாலில் வேக விட்டரைத்துப் பத்துப்போடலாம். இப்படிப் பாலில் வேகவைத்துப் பத்துப் போடுபவைகளில் செய்முறையில் சிறிது குணம் கூடத் தெரிய ஒரு வகை உண்டு. குழி அம்மி அல்லது கல்வத்தில் வேகவைத்தவை களைப் போட்டு அரைக்கும்போது 1-2 கொட்டைபாக்களவு வெண்ணெய் சேர்த்து வெண்ணெயிலும் வேகவைத்தவைகளிலுமுள்ள ஜலாம்சம் சுண்டும் வரை அரைத்துப் பத்துப்போட பத்தும் சீக்கிரம் காயாது. வேதனை குறைந்து இதமாக இருக்கும். பத்தின் குணம் வெகு நேரம் இருக்கும்

கழுத்துப் பக்கத்தில் கட்டிகள் வந்தால் கழுத்தைத் திருப்பமுடியாதபடி இசிவு வலி அதிகமாக இருக்கும். ஸமுத்திரப் பச்சிலையை (இலை மட்டும்) வேப்பெண்ணெய் அல்லது சிற்றாமணக்கெண்ணெய் தடவி வாட்டி, அதன் மேல் ஒட்டலாம். சமுத்திராப் பழத்தை காடி விட்டரைத்து அதன் மேல் தடிப்பாகப் பூசலாம். கொழிஞ்சி வேரை அரைத்துப் பூசலாம்.

நால்பால் மரத்தைலம் - சதுக்ஷீரி தைலம்: சிறு சிறு பொடிச் சிரங்குகளானுல் இந்தத் தைலம் தடவி ஸ்னானம் செய்விக்கலாம். ஆல், அரசு, அத்தி, இச்சி என்ற இந்த நான்கு மரங்களும் பால் உள்ளவை. இலையைக் கிள்ளினுல் பால் வடிவது தெரியும். இந்த நான்கு மரங்களின் பட்டையை வகைக்கு 500 கிராம் எடுத்து இடித்து 8 லிட்டர் ஜலத்தில் கொதிக்கவைத்து 2 லிட்டர் மீதமாகும் வரை கஷாயமாக்கி வடிகட்டிக் கொள்ளவும் கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல் நெல்லிமுள்ளி இவை வகைக்கு 40 கிராம் எடுத்துத் தூளாக்கி ஜலம் விட்டு நெகிழ அரைத்து அதை நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் 500 மிலி லிட்டரில் குழப்பி, கஷாயத்தையும் கலந்து காய்ச்சி திரவம் சுண்டியதும் எண்ணெய்யை வடிகட்டிக்கொள்ளவும்.

கக்கத்தில் வரும் கட்டிகளில் ஆமையோடு, யானைப்பல், மான்கொம்பு இவைகளில் ஒன்றையோ மூன்றையுமோ மோர் விட்டு இழைத்து விழுதைக் கைச்சந்துகளில் ஏற்படும் கட்டிகளில் தடவலாம். வலி நன்கு குறையும். பழுக்கக்கூடியவை சீக்கிரம் பழுத்துச் சீழ் வெளியாகும். அமுங்குபவை சீக்கிரம் அமுங்கும். புங்கின்பட்டை, நீரடிமுத்துமரப் பட்டை, இச்சிப்பட்டை, சந்தனம், செஞ்சந்தனம், எள்ளு இவைகளைப் பாலில் வேகவைத்தரைத்துப் பத்துப் போடலாம்

புஜம் கணுக்கை முதலிய கைப்பிரதேசங்களில் கட்டி வந்தால் நால் பால் மரங்களின் (ஆல், அரசு, அத்தி, இத்தி) துளிர்கள், அதிமதுரம், எள்ளு, கடுகு, சீந்திற்கொடி, கடுக்காய் தோல், தான்றிக்காய் தோல், நெல்லிமுள்ளி இவைகளைப் பாலிட்டு வேகவைத்து அரைத்து நெய்விட்டு ஜலம் சுண்ட இழைத்துத் தடவலாம்.

வயிற்றில் ஏற்படும் கட்டிகளில் நன்னாரிக்கிழங்கு, எள்ளு இவைகளை சமனெடை பாலில் வேகவைத்து அரைத்து நெய் சேர்த்துப் பூசலாம்.

இந்த மேல் உபயோக முறைகள் கட்டிகளில் ஏற்படும் கடுப்பு, குத்து வலி, பழுப்பதற்கானவேதனை, ஏற்படும் இடங்களுக் கேற்றவாறு அண்மையில் உள்ள ரத்தக்குழாய், பெருந்தசை முதலியவைகளில் அழற்சி, அதிர்ச்சி, இசிவு இவைகளைக் குறைப்பதற்கென இடத்திற்கேற்றபடி செய்வதற்கேற்றவை அனுபவத்தில் வேதனைக் குறைவில் மிகவும் திருப்திகரமானவை. எல்லாவற்றையுமே எல்லாவிடத்திலும் உபயோகிக்கலாம். ஆனாலும் அவை அவை குறிப்பிட்ட இடங்களில் அதிக லாபம் தருபவை.

★

பாதங்கள் அழகுபெற

குளிர் காலத்தில் உள்ளங்கால்கள் வெடித்துப் புண்ணாகும். பூங்காவி இந்துப்பு வெள்ளைக்குங்கிலியம் குக்கில் வெல்லம் இவைகளை வகைக்கு 10 கிராம் எடுததுக்கொள்ளவும் பசுவின் நெய் (கிடைக்காவிடத்தில் தேங்காய் எண்ணை) 120 கிராம் எடுத்து உருக்கி அதில் குக்கிலேயும் வெள்ளைக்குங்கிலியத்தையும் போட்டுக் கரைந்ததும் சூட்டுடனிருக்கும் போதே தேன்மெழுகு 20 கிராம் போட்டு இறக்கிவைத்து அதில் பூங்காவி இந்துப்பு வெல்லம் இந்த மூன்றையும் போட்டு அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலை அலம்பித் துடைத்தபின் இந்த களிம்பைத் தடவ வெடிப்பு மறையும் வெடிப்பு நிறைய உள்ளவர்கள் காலை முதலில் வென்னீர் விட்டு ஒத்தடம் கொடுத்தபின் இதை உபயோகிக்கவும்.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ருத்ரோத்காரி
ஆடி
மலர் 21

1983
ஜூலை
இதழ் 7

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்கு

सत्यं भूतदया दानं बलयो देवतार्चनम् ।
सद्वृत्तस्यानुवृत्तिश्च प्रशमो गुप्तिरात्मनः ।।
हितं जनपदानां च शिवानामुपसेवनम् ।
इत्येतद्भेषजं प्रोक्तं आयुषः परिपालनम् ।।

வாய்மை, ஜீவகாருண்யம், கொடை, தைவிக வழிபாடு, ஆரோக்ய வாழ்க்கை முறைகளைப் பின்பற்றுதல், புலனடக்கம், மணிமந்திரங்களால் தைவிகப் பாதுகாப்பு, ஆரோக்கியத்திற்கேற்ற வாசஸ்தலங்களில் தங்குதல் இவை ஆயுளை நீடித்துக் காப்பாற்றும் மருத்துவ முறைகளில் சிறப்பானவை.

— *சரகர்.*

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு *தனிப்பிரதி 60 காசுகள்*

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

1981-82 ஆண்டுகளில் வெளியான ஆரோக்கியம் பத்திரிகைகளில் தொடர்ந்து இடம்பெற்ற ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை நூல் வடிவில் வெளியாகியுள்ளது. விலை ரூ 7-00. பதிவுத்தபால் மூலம் அதனைப் பெற ரூ. 10-00. சாதா புக்போஸ்ட் மூலம் ரூ. 7-50. வி பி கிடையாது. முன் பணம் அனுப்பிப் பெறலாம். ஸ்ரீ ஜகத்குரு காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஆசார்ய ஸ்வாமிகளின் ஆசியுடன் வெளியாகிறது.

வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்கு உகந்த சிறந்த வழிகள் இதில் காட்டப் பெற்றுள்ளன. தலைமுறை தலைமுறையாகப் பாதுகாக்க வேண்டிய பல நல்ல முறைகள் இதில் இடம் பெற்றுள்ளன. 200 காப்பிகள் மட்டுமே மீதம் உள்ளன தேவைக்கு முந்திக்கொள்ளலாம்.

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
டவுன்ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சி-2.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி.

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5085 ருதிரோத்காரி	மலர்-21	1983
ஆடி	இதழ் - 7	ஜூலை

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

या ते रुद्र शिवा तनूः शिवा विश्वाह भेषजी ।
शिवा रुद्रस्य भेषजी तया नो मृड जीवसे ॥

இறைவ! பரமேசுவர! எக்காலத்திலும் வறுமை நோய் முதலியவற்றை அகற்றும் உனது மங்களமான வடிவம் எமது உடல் - மனநோய்களை நீக்கி இதமாக சுகமாக வாழவைக்கட்டும்.

— ருத்திரம்.

கடிதம் - பதில்

உபவாஸ முறைகள்

"இவ்வாண்டு ஸ்ரீ ராமநவமியை ஸ்ரீ ஆச்சார்யாள் உத்தரவுப் படி முழு உபவாஸமிருந்து கொண்டாடினேன். பானகம் நீர்மோர் சுத்த ஜலம் மட்டும் மாலை 4 மணிக்குமேல் உட்கொண்டேன். இப்படி உபவாசமிருப்பது இதுதான முதல் தடவை. உடலில் ஓர் எரிச் சலும் தலையில் சூடும் நாவரட்சியும் உண்டாயின. பசி தெரிய வில்லை. ஆனால் 2 நாட்களுக்கெல்லாம் வாயில் புண் வந்தமாதிரி ஆகிவிட்டது.

இனி வரப்போகும் விரதங்களிலும் இம்மாதிரி உபவாஸமிருக்க நினைக்கிறேன். அதனால் உடலுக்குத் தொந்தரவுகள் ஏற்படாதிருக்க முன் யோசனை தேவை.

பத்தில்லாப் பலகாரம் என்ற முறையில் அரிசியை வறுத்து அவிசாக சமைத்துச் சாப்பிடுவது முதல், உமிழ் நீரைக்கூடக் கூட்டி விழுங்காமலிருப்பது வரை எத்தனையோ முறைகள் உள்ளன. இப்படி பட்டினி இருப்பதால் உடலுக்கும் மனதுககும் என்னென்ன அனுகூலப் பிரதிகூலங்கள் ஏற்படலாம்? யார் இருக்கலாம்? யார் இருக்கக்கூடாது; உபவாசத்திற்கு முன்னும் பின்னும் கவனிக்க வேண்டியவை யாவை? உபவாசத்திற்கு மாற்றாகப் பயற்றங்கஞ்சி, சத்துமா, உபயோகிக்கும் உணவு வகை, உபவாஸமிருந்தபின் நெல் லிக்காய், சுண்டக்காய், அகத்திக்கீரை முதலியவை இவைகளால் ஏற்படும் லாபமென்ன? விபரமாக ஆயுர்வேதக் கண்கொண்டு தார்மீக நோக்கத்துடன் எழுதினீர்களானால் நலமாயிருக்கும்" இப்படி ஒரு அன்பரின் கடிதம் வந்துள்ளது.

உபவாஸத்தின் நோக்கம் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி ஒரு நிலைப்படுத்து வதுதான. உப - சமீபத்தில் வாஸம - இருப்பது. தனது லட்சியத்தை - உபாசனை தெய்வத்தை விட்டகலாமல் அதன் அருகிலேயே உடலால் வசித்து உணர்வால் நெருங்கி உணர்ச்சிகளைக் குவித்து ஒருமுகப்படுத்தி வைப்பதே உபவாசம். விரதம என்ற சொல்லும் உடலாலும் பேச்சாலும எண்ணத்தாலும் ஒன்றையே கடைப்பிடித்தலைக் குறிப்பிடுகிறது.

வயிறு நிறைய உண்ட உணவு மனத்தையும் உடலின் செயலாற்றும் திறனையும் வயிற்றைச் சுற்றி நிறகச் செய்கிறது. மனத்தை அடக்கும் உபாயங்களில் நாக்குக்கு முதலிடம். நாக்கு ஞானேந்திரியமும் கண் மேந்திரியமுமாகும். பேச்சை அடக்குவதும் சுவை உணர்ச்சியை அடக்கு வதும் நாவை அடக்கும் உபாயங்கள்.

ந பீடயேதிந்திரியாணி நசைதாங்யதிலாலயேத்: இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்தும்போது அவைகளை அளவுக்குமீறி துன்புறுத்துவதும் கூடாது அதிகமாக அவைகளைத் 'தாஜா'வும் பண்ணக்கூடாது. வீரன் தன் வாஹனமான குதிரையை நடத்துவதுபோல நடத்தவேண்டும். உபவாஸம் இயற்கைக கெதிரான ஒரு ஸாஹஸச் செயலே. குதிரை ஏற்றம், மல்யுத்தம், மலையேற்றம் போன்றவைகளைக் கிரமமாகப் பல நாட்கள் தொடர்ந்து பழக்கிப் பின் கடுமையான பரீக்ஷைகளில் ஈடுபடுவதுபோல் உபவாசததிலும் கிரமமான பழககமே ஆரோக்கியத்திற் கேற்றது. ஆகவே, அறுசுவை உண்டி முறையில் கட்டுப்பாடு ஏற்படுத்திகொள்வது, வாரம் 2, 3 வேளைகள் சுவைமிக்க உணவுகளை நிறுத்தி, பாலன்னம் போனற மிதருசியுள்ள உணவு ஏற்பது நல்லது. மற்ற சுவைகளின் உதவியின்றித் தனிததுச் சாப்பிடக்கூடிய உணவு இனிப்பானது மட்டுமே. அதிக அளவில் உண்டால் தெவிட்டல் ஏற்படும் இனிபபையும பெயரளவிற்குச் சேர்த்து வாரம் 2, 3 முறை வேளை உணவாகக் கொள்ளுதல் தான அரிசியை வறுத்து அவிசாகச் சமைததுச் சாப்பிடுவது. பாலும் சர்க்கரையுமே இதற்குத்துணை. முடியாதவாகள் புளிக்காத மோரும் லேசான உப்பும வைத்துக்கொள்ளலாம். இதன் பிறகு பகலுணவையோ இரவுணவையோ தவிர்த்துத் தேவையாயின் பழஙகள் பால் முதலியவைகளால் பசிவேகத்தைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பிறவியிலிருந்து ஏற்பட்டுள்ள பழக்கம் காரணமாக, ஜீர்ணமாகாமலிருந்தாலும் ஜீரணமாகியிருந்தாலும் வேளைக்குப் பசி உணர்ச்சி மேல் வயிற்றில் ஏற்பட்டுவிடும். இதை உணராமல் இருக்கமுடியாது. ஓரளவு இதை மதிக்கவும் வேண்டும. இதமான லேசான உணவைப் பெற்றால் கூட இந்தப் பசி உணர்ச்சி மந்தப்பட்டுவிடும் இதில சித்திபெற்ற பின் ஏற்றுகொள்ளும் ஒருவேளை உணவையும் வருத்த அரிசிகொண்டு அவிசாக பாலோ மோரோ சேர்த்து (உப்பும் சாக்கரையும் சேர்க்காமலே) சாப்பிட்டுப் பழகவேண்டும். இப்படிப் பழகிய பினனரே பழமோ பாலோ மோரோ மட்டும் ஏற்றுப் பட்டினி கிடக்கவேண்டும்.

அடை தோசை இட்டிலி உப்புமா சப்பாத்தி என்று இன்றையப் பலகார உணவுகள். இவை முக்கிய உணவே தவிர உபவாஸத்திற்கேற்றவை அல்ல. சாதாரண உணவை விடக்கனமானவையே. இவைகளைச் சாப்பிடுவதைவிட சாதாரண உணவை ஏற்பது நல்லது. பலகாரங்களின் துணைகொண்டு உபவாஸத்தில் மனத்தைக் கடடுப்படுத்த முடியாது உபவாஸம் என்பது பட்டினியுமல்ல. மனத்தை ஒருமிக்கச் செய்வதுதான், பட்டினிகிடந்து மறுவேளை உணவு எப்போது ஏற்போமென்றே, அது எப்படி அமையவேண்டுமென்றே உணவுபற்றிய சிந்தனையில் மூழ்கி இருப்பதைவிட வயிறாரச் சாப்பிட்டு மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது எளிதாகக் கூட முடியலாம்.

பட்டினி கிடப்பதால் ஏற்படும் நன்மை. வயிற்றுப் பகுதிகளுக்கு ஓய்வு. உணவு ஜீர்ணமாகாமல் தேங்கி நிற்பதைத் தவிர்த்தல். ஜீர்ண திரவச்சுரப்புகள் தெளிவடைதல், உடலில் தேவையற்ற கொழுப்பு சேராமை. சுறுசுறுப்பு, மனத்தெளிவு போன்ற லாபம் உண்டு இதே அளவுக்கு மீறும்போது களைப்பு, படபடப்பு, வயற்றில் வேக்காளம், வாந்தி முதலியவை ஏற்பட்டுத் தொடர்ந்த நோய்நிலைக்கு அஸ்திவாரமாக இந்தப் பட்டினியே ஆவதுமுண்டு. பட்டினி தொடரும்போது உணவு வேளையில் உணவை எதிர்பார்த்து முன் கூட்டியே சுறுசுறுப்படைந்த ஜீர்ணத் திரவச்சுரப்பிகள் உணவு வராததால் உபயோகமின்றி இரைப்பையில் அதிகச் சூட்டையும் விறுவிறுப்பையுமளித்துத் தானே அமைதி பெறுகின்றன. ஆனால், அந்த ஜீர்ணத் திரவச்சுரப்பிகள் வெளியிட்டத் திரவங்கள் மென்மையான இரைப்பைச் சுவற்றில் வேக்காளத்தை உண்டாக்குகின்றன. உணவு கிடைக்கவில்லையே என்ற ஏக்க உணர்ச்சியுடன் இருப்பவர்களுக்கு இந்தத் திரவம் அதிகமாகச் சுரக்கும். உணவு பற்றிய சிந்தனை இல்லாமல் இருப்பவருக்கு அதுவும் மந்தப்படும். மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தத் தெரிந்தவர்களுக்கு இந்தப் பசி உணர்வே வராமலும் இருக்கக்கூடும். ஆகவே மனோநிலையும் பட்டினியால் ஏற்படும் லாப நஷ்டங்களுக்கு முக்கிய காரணமாக ஆகும்.

பசிவேளையில் ஏற்படும் இந்தக் குமைச்சலைத் தடுக்கச் சர்க்கரை சேர்த்த பழச்சாறு, குளுகோஸ் ஜலம், சர்க்கரை ஜலம், தேங்காய்ப்பால், சர்க்கரை போட்டு இனிக்கும் மோர் இவை உதவும். இவைகளில் சில சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளும். சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. நெய்யில் வதக்கிய காய்ந்த திராக்ஷையை மென்று சாப்பிட வேக்காளம் தரும் கடுமை குறையும். அவரவர்கள் தன் தன் தேகவாகையொட்டி இத்தகைய பரிகாரங்கள் அமைத்துக் கொள்ளுதல் நலம்.

பட்டினி கிடக்கும் காலத்தைவிட பட்டினிக்குப்பின் உணவு ஏற்கும் முறையில் அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அழன்ற இரைப்பையில் முறையற்று உண்ட உணவு புண்ணை ஏற்படுத்தக்கூடும். அல்லது இரைப்பை ஸஹன சக்தியை இழந்து உணவை வாந்தியாக வெளிப்படுத்தக்கூடும். பட்டினி காலத்தில் முதலில் அதிகமாக ஏற்பட்ட உணர்வு சிறிது சிறிதாக மந்தித்து சிலமணி நேரத்தில் பசி உணர்வே மந்தித்து விடுவதை உணரலாம். இந்தச் சூழ்நிலையில் பசியைத் தூண்டவும், அதே சமயத்தில் அழற்சி உள்ள இரைப்பைக்கு இதமாக இருக்கவும்தான் அகத்திக்கீரை சுண்டைக்காய், பாசிப்பருப்பு, நெய் முதலியவை பாரணை காலத்தில் சேர்க்கப்பெறுகின்றன.

முழுப் பட்டினி ஒத்துக்கொள்ளாதவர்கள்: (1) உணவேற்பதில் அதிக சபலம் உள்ளவர்கள். பசி தாங்காதவர்கள் மனத்தை அடக்க முடியாததால், பட்டினி நேரத்தில் மனம் உணவிலேயே சுழலும். இரைப்

பையில் அழற்சி, புளித்து வாந்தி, தலைவலி முதலியவை தொடரும். இவர்கள் லேசான உப்பு உறைப்பு புளிப்பு குறைந்த உணவை அளவைக் குறைத்துச் சாப்பிட்டுப் பழக்கி பின் லகுவான உணவுடன் உபவாசமிருக்கப் பழகிக்கொள்ளலாம்

(2) இரைப்பையில் புண் உள்ளவர்கள் :- இவர்களுக்கும் பசி மீறினால் வேக்காளம் அதிகம் ஆகலாம். உபவாசமிருக்கவேண்டிய தினத்திற்கு ஓரிருதினங்கள் முன்னதாகவே இரைப்பையில் அழற்சி ஏற்படாதவாறு பாதுகாப்பு செய்துகொண்டு உபவாசமிருக்கலாம். சுத்தப் பட்டினி என்பதைவிட அவிசுஅன்னம், பால், சத்துமா பாசிப்பயறுகஞ்சி, இனிக்கும் மோர், ஒத்துக்கொள்ளும் பழவகை சர்க்கரை ஜலம், குளுகோஸ்ஜலம் இவைகளை 4-6 மணிக்கொருதடவையாவது குறைந்த அளவிலாது ஏற்பது நல்லது. நெய்யில் வதககிய திராக்ஷை இவர்களுக்கு மிகவும் இதமானது

(3) உடல் இளைப்பும் மலக்கட்டும் உள்ளவர்கள் :- பட்டினியின் மற்றொருவிளைவு மலக்குடலில் வரட்சி அதிகமாகி மலமிறுகிப் போதல். அரை குறைஉணவேற்கும சோனி மனிதனுக்கு இயற்கையாகவே மலமிறுகி நிற்கும். பட்டினி இதை அதிகபபடுத்தும் பலருக்கு மலம் வெளியாக்கும் உணர்ச்சி ஏற்படவே காபி டீ புகைப்பிடித்தல் போன்றவை தேவைப்படும். ஒருவேளை முழு உணவு உண்டால்தான் உணர்ச்சி ஏற்படும் நிலையும் உண்டு. இதற்காகவே சிலர் காலையில் எழுந்ததும் இளஞ்சூடுள்ள வென்னீரைச் சாப்பிடுவர். இரைப்பையில் ஏற்படும் சுறுசுறுப்பே மலக்குடலைத் தூண்டுகிறது என்பதுதான் இதன் பொருள். உபவாஸத்தில் மலக்குடலில் மேலும் இறுக்கம் அதிகமாகும். வயிறு உப்புசமும் கடும் மலபந்தமும் மனக்கட்டுபாட்டிற்குக் குந்தகம் விளைப்பவை. இதைத்தவிர்க்க இவர்களும் சூடாகத் திரவமாகவேனும் எதையாவது உட்கொள்ளுதல் நலம்.

நாவல் கொட்டை

"நீரில் சர்க்கரைக்கு நாவல் கொட்டை கஷாயம் அல்லது தூள் சாப்பிடலாம் என்கிறார்கள். தயை செய்து நாவல் பழம் கொட்டை இவைகளைப் பற்றி எழுதுங்கள்"

கருநாவல் வெண்ணாவல்' குழிநாவல், கொடிநாவல், ஆற்றுநாவல் எனப்பலவகை உண்டு. வெண்ணாவலும் கருநாவலும் தான் அதிகம் பயன்படுபவை. கருநாவல் அதிகம் கிடைக்கும். வெண்ணாவல் கிடைப்பதரிது.

நாவல் மரத்தின் உபயோகமுள்ள முக்கிய பாகங்களாவன - பட்டை, இலைத்துளிர், பழம், உள்பருப்பு. எல்லாவித நாவல் மரங்களுக்கும்

குணங்கள் அநேகமாய் ஒருவிதமே கருநாவல் வெண்நாவல் தான் அதிகமாய் உபயோகமானவை.

நாவல் பழம்: வங்க தேசத்தில் ஒருவித நாவல் மரத்தின் பழம் பஜாரில் விற்கப்படுகின்றது. இதில் கொட்டையே கிடையாது. இதற்கும் நாவல் பழம் என்று பெயர் வழங்கினும் இது குணத்தில் மாறுபட்டது. ஆடி ஆவணி மாஸங்களில் மட்டும் நாவல் மரத்தில் பழம் பழுக்கும். ஒரு மரத்தில் ஒரே சமயத்தில் பல கூடைகள் பிரதி தினமும் கிடைக்கும். பிள்ளையார் சதுர்த்தியன்று பிள்ளையாருக்கு நாவல் பழ நிவேதனம மிக அவசியம்.

நாவல்பழம் கபத்தின் கோளாறுகளையும் பித்தத்தின் கோளாறுகளையும் சமனம் செய்யும் ஆனால் அதிகமாய வாயு தோஷத்தை வளர்க்கும். பித்தக் கொதிப்பினால் ஏற்படும் உள் காந்தல், வரட்சி, எரிச்சல், தாகம், வெப்பம் முதலியன நாவல பழம சாப்பிட்டால் குறையும். மிதமாய் சாப்பிடலாமே தவிர சாதாரணமான மற்ற பழங்கள் போல் அதிகம் சாப்பிட்டால, அகநிமந்தம், பொறுமல், குடல் கைகால் கீல்களில் வலி, கடுவன் முதலிய தொந்தரவு ஏறபடும் நாவல் பழத்தை அதிகப்படியாகச் சாப்பிட்டதனால் ஏற்பட்ட கெடுதல்களைப் போக்க நெல்லிக்காய் பச்சை அல்லது வற்றலை மென்று தின்று குளிர்ந்த நீர் பருக வேண்டும். கெடுதல் உடனே தீரும்

பழத்தின் சாற்றைப்பிழிந்து சீசாவில் ஒரு மாதம் வைத்திருந்து பின்பு பருகலாம்: இது மதுமேஹ நோயில் நல்ல பலன தரும். வரடசி எரிச்சல் குறையும்.

நாவல்பழ சர்பத்து — நன்றாய் பிசைந்து வடிகட்டிய தனி நாவல்பழ ரஸம் 1 லிட்டா அதில் ஒரு கிலோ சீனாகற்கண்டு அல்லது அஸ்கா ஜீனி சேர்த்துக் கரைத்து வடிகட்டி தேன பதமாய்க்காய்ச்சி அதில் 2 கிராம் குங்குமப்பூவும் 1 கிராம் பச்சக்கற்பூரமும் அரைத்துக் கலக்கி சீசாக்களில் பத்திரப் படுத்துக.

இதன் நிறம் வெகு ரங்காய் இருக்கும் ½ முதல் ½ அவுன்ஸ் வரை நாளில் 3–4 தரம் சாப்பிடலாம். தாகம், நீர்சுருக்கு, உஷ்ணம், மூலச்சூடு, மூல ரக்தம், ஸ்திரீகளுக்குள்ள பெரும்பாடு எல்லாவற்றிலும இது நல்ல உபகாரமானதொரு பானகமாகும் வீடுகளில் ஒரு வருஷத்திற்கு செய்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கத்தக்கது நிறம் கொடுக்க மற்ற குடிநீர்களிலும் கலக்க பார்வையாக இருக்கும.

நாவல் பழத்தின் கொட்டையை வெய்யிலில் உலர்த்தி மேல் தோலைப் போக்கி உள்பருப்பை மட்டும் உபயோகிக்க வேண்டும். பருப்பை சூர்ணம் செய்து காலை மாலை 1–2 கிராம் இடைவிடாமல் சாப்பிட்டுவந்

தால் மூத்திரத்தில் வெளியாகும் இனிப்பு (சர்க்கரை) நாளடைவில் மிகக் குறையும். ஆனால் மலத்தைக் கட்டும், மதுமேஹ ரோகிகளுக்கே மல பந்தம் ஸகஜமாய் இருக்கும் நாவற்கொட்டை சூர்ணம் மூத்திரத்தில் சர்க்கரையைக் குறைத்திடினும மலத்தைக் கடடும் குணமிருப்பதால் நாவற் கொட்டையுடன் நெல்லிமுள்ளி சூர்ணத்தையும கலந்து சாப்பிடவேண்டும். நாவற் பருப்பினால் ஏற்படும மலக்கட்டு தோஷம் விலகும். அதிஸார ரோகங்களில் மலத்தைக் கட்டும அபின் போன்ற மருந்துகள் மலத்தைக் கட்டுவதுடன் மூத்திரத்தையும் கட்டிவிடும் மலத்தைக் கட்டி மூத்தி ரத்தைப் பிரிக்க வேண்டிய அதீஸார ரோகத்தில் நாவற்பருப்புடன் மாங் கொட்டைப் பருப்பு சூரணத்தையும சேர்த்துக் கொடுத்தால் மலக்கழிச்சல் நிற்கும். நீர் பிரியும.

நீரிழிவு ரோகிகள் சிலர் நாவற்பருப்பை வறுத்து இடித்து காபிக் கஷாயம் போல பிரதி தினம் காபி ஸ்தானத்தில் குடிக்கின்றனர். கொட டையை கருகும்படி வறுத்துக் கஷாயம் செய்தால் காபி டிகாக்ஷன் போல கலர் வரலாம், ஆனால் கொட்டையை வருத்துச் சாப்பிடுவதில் குணம் ஒன்றுமே ஏற்படாது. பச்சையாக கஷாயம போடுவதே நல்லது. கஷாயம செயவதைப் பார்க்கிலும நாவற்கொட்டையை சூர்ணம் செயது சாப்பிடு வதே மதுமேஹிகளுககு நன்மை. பழம் கிடைக்கும் நாளில் ஒரு வருஷத் திற்கு வேண்டிய பருப்பை சேகரம் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நாவற் கொழுந்து: இதை அரைத்தும் சாப்பிடலாம். கஷாயம் செய்தும் சாப்பிடலாம. அரைத்து ஆட்டுப்பாலில் கலக்கிச் சாப்பிடுவது முதல் தரம். சீதபேதி, ரத்தபேதி, அஜீர்ண பேதி. வாந்தி இவைகளைத் தடுக்கும். நாவற் கொழுந்து மாந்துளிர் இரண்டையும் சேர்த்தரைத்து சாறு பிழிந்து ½ அவுன்ஸ் எடுத்துக்கொண்டு, பிஞ்சுக் கடுக்காயின் சூர் ணத்தைக் கொஞ்சம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் அதிஸாரம், கடுப்பு, நாள் பட்ட பிரவாஹிகா எல்லாம் குணமாகும்.

நாவற்பட்டை: பச்சையாக வெட்டி வெய்யிலில் உலர்த்தி சூர்ணம வஸ்திராயணம் செய்து உபயோகிக்கலாம். பச்சைப் பட்டையாகவும் உலர்ந்த பட்டையாகவும இடித்துக் கஷாயமாக உள்ளுக்குச் சாப்பிட லாம். தொண்டைப் புண், இருமல், கபம், மூச்சு முட்டல், மூல உபத் திரவம், கழிச்சல், ஸ்த்ரீகளின் பெரும்பாடு, பிரமேஹம், ரக்தாதிஸாரம எல்லாம் நிவிருத்தியாகும். கஷாயத்தை வாயில் ஊற்றிக கொப்பளிக்க வாய்ப்புண்ணுறும விரணங்கள் கழுவவும் பயனுள்ளது. நாவற்பட்டை, நாவற்கொட்டை மஞ்சள், நெல்லிவற்றல், நன்னாரிவேர், மருதம்பட்டை, ஆவாரை, கொத்தமல்லி விதை இவ்வெட்டு சரக்குகளையும் சமனெடை சேர்த்து சுமாராக இடித்துப் பொடியாக வைத்துக்கொண்டு கஷாயம செய்து காலை மாலை சாப்பிட்டுக்கொண்டு வந்தால் மதுமேஹ ரோகி களுக்கு பெரிய உபகாரமளிக்கும. செய்து பார்க்கவும் தினந்தோறும

இன்ஸுலின் இன்ஜெக்ஷன் போடும்படியாக இருப்பவருக்கு ஒரு மாதம் கஷாயம் சாப்பிட்ட பிறகு வாரம் ஒரு முறை இன்ஸுலின் இன்ஜெக்ஷன் போட்டால் போதுமென்று ஆகி, பிறகு உணவில் பத்தியமிருந்தால் போதும்; இன்ஸுலின் தொடராமல் இருக்கும்படியாகும். மதுமேஹம் கட்டுப்பட்டதாகும்.

இக்கஷாயத்தில் கோமூத்ர சிலாஜதுவைக் கலக்கிச் சாப்பிடுவது மதுமேஹத்தில் ஸ்திரமான நல்ல குணம் ஏற்படும்.

நாவல் பட்டையும், பழமும் வைத்தியர்களால் அயஸ்ஸை ஸிந்தூர பஸ்மம் செய்ய விசேஷமாய் உபயோகிக்கப்படுகிறது.

★

குளிர்ச்சியால் வேதனை

கடிதம்: "எனக்கு வயது 48 சுமார் 40 வயது வரை நல்ல திடமான ஆரோக்கியம் நிலைத்திருந்தது. நாற்பதாவது வயதில் கடும் எழுத்துவேலை நேர்ந்ததன் விளைவாக வயது தோள்பட்டையின் கீழ் முதுகில் 2 சதுர அங்குல அளவு திடீரென எரிச்சலும் வலியும் தோன்றும். நன்கு தேய்த்துவிட்டால வலி நீங்கும். எரிச்சல் சிறிது சிறிதாக அடங்கும். எக்ஸ்ரே, ட்யூபர்குலின் டெஸ்ட் முதலியவைகளால் எலும்பில் க்ஷயப்பற்றில்லை எனக் கண்டுபிடிக்கப் பெற்றது எழுதும் போது கோணலும் மாணலுமாக உட்கார்ந்திருந்ததால் சில தசைப்பகுதிகளில் இறுகலும் சில தசைகளில் நெகிழ்தலும நிலைத்து மறுபடி பழையபடி தானே இறுகித் தளரும சக்தி குறைந்துவிட்டதால், தேய்த்து விடுவதால் வேதனை விலகி விடுவதைக்கொண்டு இறுகியுள்ள தசைகளின் நெகிழ்வு இயற்கையாக ஏற்படவில்லை என்று கண்டுபிடிக்கப் பெற்றது. இதன் பிறகு ஏற்பட்ட மற்றொரு விளைவு குறிப்பிடத்தக்கது. இதற்குமுன் மிகச் சீதளமான ஜலத்திலும நான் குளிப்பேன். பொதுவாக வென்னீரில் குளிப்பதை வெறுப்பவன. இந்த வலிக்குப்பின் தரையில் படுத்தாலும, தரையின்மேல் மெல்லிய விரிப்புப் போட்டுப் படுத்தாலும் தரையின் குளிர்ச்சி முதுகின் நடுவில் உரைப்பதும் வேதனை தருவதுமாகி விட்டது. குளிப்பதற்கும் வென்னீர். இதுவரை இல்லாதபடி கனத்த உணவுகள் ஜீர்ணமாவது மிகத்தாமதமாகி, அதற்கு உதவ குடிப்பதற்கும் வென்னீர் தேவைப்பட்டது. மருந்துகளால் இந்நிலையை மாற்ற முடியவில்லை. வியர்வை சற்று முதுகில் சேரவிட்டால் தசை இறுக்கம். சிமிட்டிச் சாய்மானம், கருங்கல் தூண், இரும்பு தகர நாற்காலிகள் இவைகளில் உட்காரவோ சாயவோ முடியாது. இந்தக்குளிர் ஸஹனசக்திக் குறைவிற்கு ஏதேனும் மாற்று உண்டா?

பதில்: முதுகில் இந்தக் குளிர் ஸஹனசக்திக் குறைவும் தசை இறுகலும் பல வேதனைகளுக் குள்ளாக்கும். 60-70 வயதிற்குமேல் இப்படி அதிகம் நேர்வது உண்டு. சிறு பிள்ளைகளைக் கொண்டு முதுகில் ஏறி மிதித்தாலன்றி இந்த இறுக்கம் சிலருக்குத் தளராது முதுகு பல சிறு சிறு எலும்புகள் சேருமிடமானதால், இப்படி ஏறி மிதித்து மற்ற எலும்புகள் பிசகிப் பிளவுபடுவதும் தசைகளுடன் ஏறுமாறாக ஏறிக்கொள்வதும் உண்டு. முதுகை இதமாகப் பிடித்துவிடத் தெரிந்தவர்கள் முறைப்படி செய்தால் உதவும். இறுகல் அதிகமாகும்போது முள்ளெலும்புகளில் ஒன்றிரண்டு தூக்கிக்கொண்டு கடும்வலி ஏற்படும். முரட்டுத்தனமாகத் தேய்த்துவிடாமல், முதுகின் நடுப் பாகத்திலிருந்து இரு விலாப்புறங்கள் வரை ஒரே சீராக இருகைகளாலும் பிடித்து நீவி விடுவதால் வலி உடன் குறையும். முதுகெலும்பும் தானே தன்னிடத்திற்கு வரும். முதுகைப் பிடித்துவிடும் பழக்கத்தை வெகு நாட்களுக்கு வைத்துக்கொண்டால், பிறகு இதைக் கைவிடுவதே முடியாமல் போகலாம். முதுகைப் பிடித்து விட்டால் ஒழிய வேதனை அகலாது.

தனித்த சிகித்ஸை: சீதோஷ்ண மாறுபாட்டை ஸஹிக்கும் சக்தி எண்ணெய் தேய்ப்பதால் மட்டும் ஏற்படக்கூடியது கீழ்க்கண்ட தைலங்கள் எங்கும் கிடைப்பவை. பலாச்வகந்தாதி தைலம் உடல் முழுவதும் தடவி வாரம் இருமுறை அல்லது 3 முறை ஸ்நானம் வென்னீரில் செய்வது. முதுகுக்கு விசேஷமாக தான்வந்தரக்குழம்பு அல்லது தான்வந்தரத் தைலம், நாராயண தைலம், கார்பாஸாஸ்தியாதி தைலம். கொட்டஞ்சுக்காதி தைலம் இவைகளில் ஒன்றை ஒரிருமாதங்கள் தொடர்ந்து தினமும் முதுகுக்குத்தேய்த்து வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்விப்பது நல்லது. ஓடும் ஜலம், நீரருவி இவைகளில் தவிர மற்ற குளிர்ந்த நீரில் சில நாட்கள் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. நல்ல கோடையில் குளிர்ந்த நீருக்கு மாற்றுவதுடன் முதுகை நன்கு அழுத்தித் துண்டால் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவும்.

அச்வகந்தாதி சூர்ணம், அச்வகந்தி லேகியம், தசமூலாரிஷ்டம், யோகராஜகுக்குலு. சந்திரபிரபாவடீ இவைகளை வைத்தியர் ஆலோசனையுடன் சாப்பிடுவது நல்லது.

உடலில் குளிர்ச்சியையும் சூட்டையும் உணரும் பகுதிகள் எல்லா உறுப்புகளின் தோல்பகுதியிலும் உண்டென்றாலும், குளிரை அதிகம் உணர்த்தும் உறுப்புகள் - மூக்குநுனி, விரல்நுனி, முதுகின் நடுப்பாகம் ஆக மூன்றாகும். அவைகளில் முதுகின் நடுப்பகுதி மிகவும் நுண்ணிய குளிர்ச்சியையும் உணர்த்தவல்லது. தசைகளின் இறுக்கமும் நெகிழ்வும ஒவ்வொரு முதுகுத்தண்டெலும்பையும் விலாவெலும்பையும் அசைக்க வல்லதாயிருப்பதால் குளிர்ச்சியால் முதுகுப்புறத்தில் ஏற்படும் வேதனை அதிகமாகவே உணரப்படும். ★

கோதுமைப்பட்டி

வைத்யன்

சமீபத்தில் வடநாட்டு யாத்திரிகர்கள் ராமேசுவரம் செல்லும் மார்க்கத்தில் ஸ்ரீரங்கம் வந்தனர். அவர்கள் கொணர்ந்த 2 வயது குழந்தைக்குக் கடும் சளியுடன் ஜ்வரம். சிகித்ஸைக்கு என்னிடம் வந்தனர். வழியில் ஆங்காங்கு டாக்டர் கொடுத்த பெனிஸிலின் இஞ்செக்ஷன் ப்ராட்ஸ் பெக்ட்ரம் மாத்திரைகளால் லாபமில்லை. நான் கொடுத்த கஸ்தூரி சேர்ந்த கஸ்தூரி பைரவம், திரிபுவன கீர்த்திரஸம் முதலியவைகளாலும கபத்திற்கான சிகித்ஸையாலும் விசேஷ லாபமில்லை

இதற்குள் மற்றொரு யாத்திரை கோஷ்டி ஸ்ரீரங்கத்திற்கு வந்தது. அதிலுள்ள வயதான மாது அந்தச் சிறு குழந்தைக்கு வைத்தியமாக ஒரு பட்டி கட்டினார். 2-3 மணி நேரத்திற்குள் கபம் இளகியது. குழந்தைக்கு சுவாஸ சிரமம் குறைந்தது 2-3 தினங்களில் அந்தப் பட்டியே பெருமளவு கபத்தை இளக்கி வெளிக்கொண்டு வந்து ஜ்வரத்தையும் நிறுத்தி விட்டது. ஆண்டி ஃப்ளொஜிஸ்டின் மருந்துகளை மார்பில் லிண்டில் தடவிக் கட்டிவிடுவது போன்று இது அமைந்தது. ஆனால் ஆண்டிஃப்ளொஜிஸ்டன் நாலுதடவை கட்டுவதில் ஏற்படும் லாபம் இதில் ஒரு தடவையிலேயே ஏற்பட்டது.

கோதுமை மாவை ஜலம் விட்டுப் பிசைந்து ரொட்டி தட்டி ரொட்டியை தோசைக்கல்லிலிட்டு அடுப்பில் (சுக்காரொட்டியாக) வாட்டவும் ஒரு பக்கம் வாட்டப்பட்டவுடன் கல்லுடன் இறக்கி, வாட்டப்படாத பக்கத்தில் சிற்றுமணக்கெண்ணெய்யைத் தடவி அந்தப்பக்கத்தை மார்பில் படும்படி பொறுக்குமளவு சூட்டில் வைத்துக்கட்டவேண்டும். மார்பில் கட்டியுள்ள கபம் இளகிச் சிறிய குழந்தையானால் செருமிச் செருமி வயிற்றினுள் சென்றுவிடும். பெரியவர்களானால் எளிதில் காரி உமிழ்ந்து வெளிக்கொணரலாம். இதைப் பல வகைகளில் நான் பரீக்ஷித்ததில் நல்ல சுகம் அளிக்கிறது. கை கால் பூட்டுகளிலும் மற்ற இடங்களிலும் நீர்கோத்தும் வீக்கமும் வலியும கண்டு நீட்டி மடக்க முடியாதிருக்கும் நிலைகளில் இந்தப் பட்டி மிகவும் நல்லகுணம் தருகிறது. 2-3 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை இதனை மாற்றிப் புதிதாகக்கட்ட கடும்வலி கூடக் குறைகிறது. சிற்றுமணக்கெண்ணெய்யுடன் சிறிது வேப்பெண்ணெய்யும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

★

இயற்கையா? விஞ்ஞானமா? இறைவனா?

மிகக் கடுமையான நோயை, மிக எளிய மருந்து தீர்க்கிறது. பல நிபுணர்கள் சேர்ந்தும் தீர்க்காத நோயை நிபுணர் எனக் கருதப்பெறாத ஒரு வைத்தியர் தீர்க்கிறான். தீராதென நிபுணர்கள் நிர்ணயித்திருந்த ஒரு விவாகமாகாத பெண்ணின முலைக்காம்பில் ஏற்பட்டிருந்த புற்று நோய். அந்தப்பெண் எப்படியும் சாகப்போகிறோம்; மணவாழ்வையும் அனுபவித்துச் சாவோமே என்று மணந்து அதன் பலனைக் கருதரித்து கரு முழு உருப்பெறுவதற்குள் புற்றுநோய் தானே மறையக் காண்கிறாள். விஞ்ஞானமே பொய்த்துவிடுமா என்று ஐயமுற நேரிடுகிறது. இது என்ன? இயற்கை வலிது; அதன் போக்கு எளிதில் அறியத்தக்கதல்ல; இது இயற்கை நிகழ்த்திய அற்புதம் என்பவர் சிலர். இறைவனின் அருள் என நினைப்பவர் சிலா. ரோககாரகனை கிரகத்தின கடுமை நீங்கிய காலபலம காரணம் எனக் கருதுபவர் சிலர். எதேச்சையாக நிகழ்ந்த நிகழ்ச்சி; காரணகார்ய ஸாத்தியக்கூறுகளை ஆராய்வது அவசியமில்லை என நினைப்பவர் சிலர். இது அவள் தலையெழுத்து என்பார் சிலர். எது சரி? எல்லாமே சரிதான என்கிறார் ஸுச்ருதர் என்ற ஆயுர்வேத ஆசிரியர் இறைவனே காரணம்; அவன் செயலாற்றும் முறைகளில் நம் சக்திக்கும் சூழ்நிலைக்கும் ஏற்ப ஊஹிக்கக்கூடியவைகளே இயற்கை, விஞ்ஞானம், காலம், தலையெழுத்து முதலியதெல்லாம் என்பதே அறிவாளிகளின் முடிவு. ★

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ருத்ரோத்காரி | 1983
ஆவணி | ஆகஸ்டு
மலர் 21 | இதழ் 8

வெளியிடுபவர்:
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620002.

चरः शरीरावयवाः स्वभावो धातवः क्रिया ।
लिङ्गं प्रमाणं संस्कारो मात्रा चास्मिन् परीक्ष्यते ।।

உணவும் பானமும் கொள்ளுமுன் கவனிக்கத் தக்கவை – தங்கியுள்ள தேசம், உடல் உறுப்புகளின் நிலை, இயற்கை நிலை, உடலில் உணவின் தேவையை அதிகம் எதிர்பார்க்கும் திசுக்களின் நிலை, அன்றாட அலுவல்கள், உடல்நிலையில் உள்ள கோளாறுகளை உணர்த்தும் வேதனைகள், உணவுப் பொருளின் வளர்ச்சியும் முதிர்ச்சியும், உணவைத் தயாரித்த முறை, அதனைக் கொள்ளவேண்டிய அளவு இவையாகும்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு | தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

நல்லெண்ணமும், நன்னடைத்தையும்

அளவிட முடியாதது எது? மனிதனின் நல்லெண்ணமும் அவ்வெண்ணத்தைச் செயலளவில் உருவாக்கிய அவனது நடத்தையும் தான். அவன் எண்ணம் நல்ல எண்ணமா? அவன் நடத்தை நன்னடத்தையா? சூழ்நிலையும் காலமும் மதிப்பிடுவரின் மனப்பான்மையும் நல்லதை நல்லதென ஒத்துக்கொள்ள மறுக்கலாம். நெருங்கி நின்று பார்க்கும் போது பெரிச்சாளி வளைகூட மலைக்குகையாகத் தோன்றும். தூர நின்று பார்க்கும்போது பெருத்த மலைக்குகை கூட கண்ணில் படாது இன்று ஒருவனது செயலைத் துரோகச் செயலெனக் குமுறிக் கண்டிப்போம். அதே செயலை ஐந்தாண்டுகள் கழித்து நினைவிற்குக் கொணர்ந்தால் நமது குமுறலும் கண்டிப்பும் எத்தனை அர்த்தமற்றதெனத் துலங்கும். இப்படிக் காலத்தையும் தேசத்தையும் சூழ்நிலையையும் கடந்து நின்று பார்க்கும் போது எவனது எண்ணமும் செயலும் நல்லதெனத் தோன்றுகிறதோ அதை நல்லதெனக் கொள்ளலாம். ஆனால் இப்பொழுதே அதைப்பற்றி எப்படி முடிவுசெய்வதென்ற சந்தேகம் எழலாம். பூதக்கண்ணாடியில் பார்க்கும்போது சிறிதும் பெரிதாகத் தெரியும். மலையை நெருங்கி நின்று பார்க்கும்போது துலங்காத அழகு தூர நின்று பார்க்கையில் புலப்படும். அதுபோலவே எதையும் கிட்ட நெருங்கிப் பார்ப்பதைப்போல எட்டி விலகி நின்று பார்க்கும் பகுத்தறிவையும் பெறவேண்டும். இப்பொழுதே பத்தாண்டுகளுக்குப்பின் நின்று பார்க்கும் சக்தி பெற்றவன் தான் தீர்க்க திருஷ்டியுள்ளவன் — பகுத்தறிவுள்ளவன்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர்:

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர்:

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர்: T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5085 ருதிரோத்காரி | மலர்-21 | 1983
ஆவணி | இதழ் - 8 | ஆகஸ்டு

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

वायवश्वा रश्मिपतयः । मरीच्यात्मानो अद्रुहः ।
देवीर्भुवनसूवरीः । पुत्रवत्त्वाय मे सुत ।

ஜல தேவதைகளே! காற்றாகிய குதிரைகளில் ஏறி ஸெளர்ய கிரணங்களால் உறிஞ்சப்பட்டு ஸெளர்ய கிரண உருவிலேயே வானம் சென்றுள்ள நீங்கள் எல்லோருக்கும் நன்மையையே விளைவிக்கக் கூடியவைகளும் உலகிலுள்ள பொருளனைத்தையும் விளைவிப்பவைகளுமாகத் தெளிய விளங்கி வானமிருந்து மழையுருவிலே இறங்கி எங்களை வாழையடி வாழையாக வாழ்விப்பீர்களாக!

— அருணம்

காமலை

இந்நோய் பரவலாக ஏற்பட்டு வருகிறது. பொதுவாக கடுமையான இனத்தைச் சேர்ந்ததல்ல வெகுசிலருக்கே வேறு காரணங்களால் கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டும் கடும் அபத்தியமும் சேரும்போது எல்லை மீறுகிறது. நல்ல பத்தியமான உணவும் ஓய்வும் சில லகுவான மருந்துகளுமே குணப்படுத்தி விடுகின்றன.

ஜீர்ண சக்தி நன்கு இருக்காது. அன்னத்துவேஷம் அதிகம். களைப்பும் அசதியும் அதிகம். ஆகவே பால், அரிசிக்கஞ்சி, பார்லிக கஞ்சி, க்ளுகோஸ் ஜலம் இவைகளை மாத்திரம் 3-4 தினங்கள் ஆகாரமாக உட்கொண்டு நல்ல ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். சிற்றாமணக்கின் தழை (இரண்டு அல்லது மூன்று) யை அரைத்துப் பாலுடன் கலந்து 5-6 நாட்கள் காலையில் சாப்பிடலாம். மஞ்சள் கரிசிலாங்கண்ணி, கீழ்க்காய் நெல்லியிலை இவைகளில் ஒன்றை அரைத்து சாப்பிடுவதும் நல்லதே. ஏதாவது ஒன்றை 6-9 நாட்கள் கொடுத்தால் போதுமானது. தினமும் மல சுத்தி சரியாக இருக்கத் திராக்ஷை கடுக்காய் கஷாயம் காலையில் சாப்பிடலாம்.

சிலருக்குக் கடுமையான வயிற்றுவலி ஜீர்ணித்தும் ஜீர்ணமாகாமலும் வயிற்றுப்போக்கு, பசி தாகமின்மை, முகம் கைகால்களில் லேசாகப் பூசினாற்போல் வீக்கம் சிகப்பு கலந்த மஞ்சள் நிறத்தில் சிறுநீர். லேசாக ஜ்வரம், சுறுசுறுப்பின்மை, ஜ்வரம் இறங்கியதும் மஞ்சள் அதிகமாகக் காண்பது இப்படி ஒரு காமலை, ஊது காமலை என்பர். சிற்றாமணக்கின் தழை இதிலும் சிறந்ததே. பாலும் கஞ்சியும் மாத்திரம்தான் ஆகாரமாகக் கொள்ளலாம்.

ஷட்தண்டுலகஷாயம்: கொத்துமல்லி விதை, கசப்புவெட்பாலை யரிசி, ஏலரிசி, வாய்விளங்கம், கார்போகரிசி, வாலுளுவை (இவை ஆறும் ஆறு அரிசிகள். ஆகவே அரியாறு-ஷட்தண்டுலம் என்று பெயர்) வேப்பம்பூ, மாசிக்காய், திராக்ஷைப்பழம், முள்ளங்கி, நெருஞ்சில்முள் இந்தப்பதினொரு சரக்குகள். முள்ளங்கி இளசாக வாங்கித் துண்டாக நறுக்கி உலர்த்திக்கொள்ளலாம். இவைகளை வகைக்கு 20 கிராம் சேர்த்து இடித்து 5 பொட்டணமாகப் பிரித்துக் கட்டிக்கொள்ளவும். தினம் ஒரு பொட்டணத்தை அரை லிட்டர் ஜலத்தில் போட்டுக் கஷாயமாகக் காய்ச்சி 120 மிலி லிட்டர் மீதமாக்கி வடிக்கட்டிக்கொள்ளவும். வேளைக்கு 30 மிலி லிட்டர் (சுமார் 1 அவுன்ஸ்) வீதம் தினம் 4 வேளை சாப்பிடவும். இப்படி 5 நாட்கள் இந்தக்கஷாயம் சாப்பிட ஊதுகாமலை மறைந்துவிடும். மேலும் 5 நாட்கள் தினம் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை சாப்பிட்டால் போதும். குழந்தைகளுக்கு வயதிற்கேற்ப கால் அல்லது அரை அளவில் கொடுக்கலாம்.

இரண்டிலும் உணவு விஷயத்தில் கடுமை தேவை. நீரில் மஞ்சள் குறைந்ததும் நாக்கில் ருசியும் பசியும் தெரிந்ததும் லேசாக மிளகு காரம் சேர்த்து புளி இல்லாமலோ புளி லேசாகச் சேர்த்தோ லகுவான உணவு கொடுக்கலாம். எண்ணெய், கடும்புளி, கனமான உணவு தவிர்ப்பதும் அவசியம். ஒரு வாரம் வரை உடலை வெந்நீரில் நனைத்துத்துண்டால் துடைத்து விடுவதும், பின்னர் ஓமஜலமாக விட்டு ஸ்நானம் செய்வதும் நல்ல பலம் வந்த பின் எண்ணெய்க் குளியும் உசிதம்.

நோய் கடுமையாக இருந்தாலும் ஆரம்பத்தில் அறியாமையால் கவனக் குறைவு அதிகமானாலும் ஓய்வும் பத்திய உணவும் மருந்தும் அதிக நாட்கள் தேவை.

குமார்யாஸவம் புனர்னவாஸவம், நவாயஸம், தாத்ரீலோஹம், மஹாவில்வாதிலேகியம் முதலியவை இந்த காமாலைக்குப் பின் சாப்பிடத் தக்க பலம் தரும மருந்துகள.

★

மலச்சிக்கல்

உடலில் பல மலங்கள் உண்டு. உண்ட உணவுப்பொருள் இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல்களில் அக்கினியினால் பக்குவம் செய்யப்பட்ட பின்பு, அதன் ஸாராம்சம் உடலில் போஷணைக்காக சேர்க்கப்படுகிறது. மீந்துள்ள போஷணைக்கு உதவாத சக்கையம்சம் வெளிக்கடத்தப்படு கிறதே இது தான் முக்கியமான மலம் என்று கருதப்படுகிறது. உணவி லிருந்து இந்த மலம சீராகப்பிரிந்து உரியகாலத்தில் ஒழுங்காய் வெளி யாகிக் கொண்டிருக்கவேண்டும் இந்த ஒழுங்கு நிலையிருந்தால் தான் உணவு சீராகப் பரிணமம் ஆகி தாதுபோஷணை செய்யத்தகுந்ததா யிருக்கும். இதற்கு மாறுதலேற்படின், அதாவது மலம் சரியாகப்பிரிக்கப் படாவிடினும். பிரிக்கப்பட்ட மலம ஒழுங்காய் கீழே வெளியாகாவிடினும், அதன் விஷாம்சம் தேஹத்திற்குத் தீங்கை உடனடியே உண்டாக்கும். தேஹத்தைக் காப்பாற்றும குணம, கெடுக்கும் தோஷம் இரண்டு அம்சங் களும இந்த மலத்தில் தெளிவாய் உடனுக்குடனே எடுத்துக் காட்டப்படு வதால், மலங்களுக்குள் இந்த மலம் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது.

பக்குவம் ஆகும் உணவிலிருந்து மலம் ஒழுங்காய் பரிணமம் அடை யாமை பிரியாமை என்ற நோய்கள் அக்கினிவிகாரங்களில் அஜீர்ணங் களில் சேர்க்கப்படவேண்டியது. மலமாய் பரிணமித்துப் பிரிந்த பின்பு, உரியகாலத்தில் ஒழுங்காய் வெளியாகாத கெடுதல் மலச்சிக்கல் அல்லது மலபந்தம் என்ற வியாதியாகின்றது.

ஒழுங்கான மலப்பிரவிருத்தி என்பது தினசரி ஒருநாளில் ஒரு தடவை யில் அதிகாலையில், அல்லது இருதடவைகளில் காலை மாலை நேரங்களில், அதிகப்பிரயாசையின்றி, சீக்கிரமாய், அதிக கெட்டியோ திரவமோ இன்றி நன்கு பரிணமித்து உணவுக்கு ஏற்றபடி மலம் முழு அளவில் சேர்ந்து, குறிப்பிட்ட காலத்தில் வெளியாவதே.

மலச்சிக்கல் என்பது இதற்கு எதிரிடை. தினசரி வெளியா காமை, சுமார் குறிப்பிட்ட காலந்தவறி ஏதோ ஸமயத்தில் மாறி மாறி வெளியாதல் நீண்ட நாழிகை உட்கார்ந்து பிரயாசையுடன் வெளிப்படுத்த

வேண்டிய கஷ்டம், உணவுக்குத் தக்கபடியின்றி மிகவும் குறைவான மல அளவு, திரவாம்சம சுண்டி மலம இறுகி மிகக்கடினமாகி நீளத்தண்டு போலவோ உருண்டை கோலிபோலவோ இருத்தல், ஒன்றிரண்டு தடவைகளில் வெளியாகாமல் ஒருநாளில் பல தடவைகளில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் வெளியாதல், இப்படி மலச்சிக்கல் பலவிதமாய் இருக்கிறது. சாப்பாடு சாப்பிட்டதும் மேல் அமுக்கம் தேவையாகி மலப்பிரவிருத்தி யாதல் மலச்சிக்கலைச் சேர்ந்ததாயிருக்கலாம். கிரஹணீ ரோகத்தைச் சேர்ந்ததாயுமிருக்கலாம்.

மலச்சிக்கலின் காரணங்கள்: மலப்பிரவிருத்தி அபான வாயுவின் அலுவல். அபானவாயுவைக் கெடுக்கும் ஆஹாரங்கள் நடத்தைகள் எல்லாம் மலப்பிரவிருத்தியைப் பாதிக்கின்றன. முக்கியமாய் உணவுக் கோளாறு பெரும்பாலும் மலச்சிக்கலை உண்டு பண்ணுகின்றது.

ஆஹாரத்தில்: நெய் எண்ணெய் பசையின்றி வரட்சியான பண்டங்கள் சாப்பிடுதல், பச்சைக் கறிகாய்கள் தேவையான அளவு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளாமல் தனி வரட்டு சாதமாகவே சாப்பிடுதல பால் பழம் ஜலம் சேர்த்துக் கொள்ளாதது, பக்குவம் சரியாக ஆகாத வஸ்துக்கள் உலர்ந்துபோன காய்கள் மிளகாய் மிளகு பெருங்காயம போல குடலில் இருக்கும் திரவாம்சத்தை சுண்டவைக்கும் ஆகாரங்கள், கொத்துக்கடலை மொச்சை சோளமுத்து மரவள்ளிக் கிழங்கு ஜவ்வரிசி இவைகளுடைய மாவுகளை அப்படியோ கூழாக்கியோ சாப்பிடுதல, தவிடு அம்சம் துளியுமின்றி மிக பளப்பளப்பாய் தீட்டிய அரிசி வாழைப்பூ வாழைக்கச்சல் அத்திப்பிஞ்சு சுண்டைவத்தல் இவைகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுதல், மதுபானம், அதிகப்பட்டினி, மிதமிஞ்சி சாப்பிடுதல் இவை யெல்லாம் மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணும்.

குடிநீர் தெளிவின்றி தடித்து மண்ணின் கார சாரம் கலந்திருக்கும் நீரைப் பருகுவதாலும் மலபந்தம் வருகிறது. அநேகமாய் இதில் வாய்ப்புண் கூட இருக்கும்.

நடத்தைகளில்: உடற்பயிற்சியே இல்லாமை மிதமிஞ்சிச் சோர்வு தரும்படியான உடற்பயிற்சி அல்லது உழைப்பு, கீழ்வாயு மலம் மூத்தி ரங்கள வெளியில் வர உணர்ச்சி உண்டான ஸமயத்தில் வெளிப்படுத தாமல் அவைகளை அடக்குதல், மலவேகம தானாக ஏற்படாத ஸமயத்தில் அதை எப்படியாவது முக்கி வெளிப்படுத்த முயற்சித்தல், ஸ்டூலில் உட் கார்ந்து மலம் கழிக்கும பழக்கம, அதிகநேரம் தூக்க விழிப்பு, மாறு பாடான நேரங்களில் தூக்கம் இதெல்லாம் இயற்கை மலப்பிரவிருத் தியைக் கெடுக்கிறது.

மனப்பான்மையில்: மலஜலம் கழிக்கும் நினைப்பேயின்றி வேறு விஷயத்தையே தீவிரமாய் எண்ணுதல், கோபம், தாபம, துயரம், கவலைகள

இவை ஆகாராதிகள் ஒழுங்காயிருப்பினும் மலப்பிரவிருத்தியைத் தடுக்கின்றன

சிலநோய்கள் : நீரழிவு குஷ்டம் வாதரக்தம் போன்ற நோயில் ஏற்படும் அதிக வியர்வை இதனால் உடலில் திரவம் மிகச் சுண்டி விடுவதாலும் மலச்சிக்கல் தொடர்ந்து ஏற்படும். கஞ்சா அபின் தின்னும் பழக்கத்தினால் மலம் பந்தப்படும. யகிருத்-(கல்லீரல்) திலிருந்து பித்தம் குடலுக்கு வராமல் தடைபடின மலபந்தம், பெருங்குடலின் அமைப்பு சரியாக இல்லாமல் அதன அசைவு ஒழுங்காய் நடைபெறாது. இதனாலும குதத்துவாரம சுருங்கியிருந்தாலும் மலபந்தம் ஏற்படும். ஆனால் இப்படி நேருவது மிக மிகக் குறைவு

மலபந்தத்தில் உண்டாகும் பிரதான உபாதிகள் : தலைவலி, தலை சுற்றல், மயக்கம, மூர்ச்சை கூட சில இடத்தில், அங்கங்கள் புலன்களில் சோர்வு, வயிறு உப்புசம், வலி, அஜீர்ணம், அருசி, வாய் நாற்றம், வழவழப்பு, உமட்டல் ஒக்காளம, வாந்தி, சிறுநீர், கீழ்வாயுக்கள் பிரியாமல் கட்டுப்படுதல், தோலின மேல் நிறம மாறுபடுதல், அரிப்பு, பூரான்கடி, காணுக்கடியில் போல் வட்டம் வட்டமாய் தடிப்பு, மிருதுவாகவோ தீவிரமாகவோ ஜ்வரம், இவைகள் எல்லாம கூடவோ குறைவாகவோ மலச்சிக்கலில் அதன் விஷாம்சம் உடலில் ஊடுறுவதால் உடனே உண்டாகக் கூடிய தொந்திரவுகள்,

மலபந்தத்தைச் சீர் செய்து கொள்ளாமல். தொடர்ந்து நீடித்திருக்கும்படி அதை உபேக்ஷை செய்தால், பிரவாஹிகா, கிரஹணீ, அர்சஸ் பாண்டு சோபம் (வீக்கம்) ஹிருதயநோய் சுவாஸகாஸம், கண் காது மூககு வியாதிகள், உதரத்தில குல்மம், கீல் பிடிப்பு முதலிய கடும வாத விகாரங்கள், பலவித மனோரோகங்கள், அதிக மென்ன ! எல்லா வியாதிகளுக்கும் உடல் இடம் தரும்

மலச்சிக்கலினால் தலைவலியும் காய்ச்சலும் ஏற்பட்டிருப்பின், வலியை எல்லாம் நிறுத்தப் பொது மருந்தாயுள்ள வலி மாத்திரைகளை விழுங்கி வலியை சாந்தப்படுத்துவது பெரும மதியீனமான கார்யம். எப்பொழுதாவது அவஸர அவசியததிற்கு ஒன்றிரணடு தடவைகள் மாத்திரை சாப்பிட்டுத் தலைவலியை நிறுத்துவதில் பெரிய குற்றம் உடலில் உண்டாகாது. அடிக்கடி மாத்திரை உபயோகப்படுத்தி வலியை அடக்குவது நல்லதன்று. வியாதி கடுமையாக வளரும. பிறகு மாத்திரையெதுவும் பயன் தராது. நரம்பு தளாச்சி நிலைப்பதுதான் பயன்.

மலபந்தத்தை உடனே நிவிருத்தி செய்ய, உள்ளுக்கு மருந்து சாப்பிட்டு மலத்தை வெளிப்படுத்துக்கொள்ள அவகாசம இல்லாமல் அவசர வேலையிருப்பின், கிளிஸரின எனிமா அல்லது சோப்பு ஜல எனிமாவினால் மலத்தை 10-15 நிமிஷ நேரத்திற்குள் சுத்தமாய் வெளிப்படுத்திக்கொண்டு

விட்டு. அவசர வேலையில் ஈடுபடுவதுதான் உத்தமம் எனிமா எடுக்கக் கூட நேரமும் சௌகர்யமும் இல்லாவிட்டால், கிளிஸரின் ஸப்பாசிட்டரிக் குச்சியை மல துவாரத்தில் செருகி வைத்துக்கொண்டால் உடனே மலம் வெளியாகும். ரயிலில் பிரயாணம் செய்துகொண்டிருந்தாலும் கிளிஸரின் ஸப்பாஸிட்டரியை உபயோகித்துக் கொள்ள முடியும்.

கிளிஸரின் எனிமா – ஸப்பாஸிடரிகளை அவஸர அவசிய ஸமயங்களில் உபயோகப்படுத்தலாம். நிரபாயமானவை. ஆனால் இவைகளினால் வாடிக்கையாய் தொடர்ந்துள்ள மலபந்த வியாதி நிவிருத்தியாகி விடாது. ஹிங்குத்திரி குணதைலம் அனுவாஸன தைலம் க்ஷீரபலா தைலம் முதலிய வாத ஹரமான தைலங்களால் தினசரி ராத்திரி படுக்கும் பொழுது பஸ்தி - (எனிமா) செய்துகொண்டால் சில நாட்கள் உபயோகத்தில் எப்பேர்ப்பட்ட மலபந்தமும் பூராவாக நிவிருத்தியாகும். பெருங்குடல் அமைப்பின் கெடுதலால் ஏற்படும் கஷ்டத்தையும்கூடப் போக்கும். இந்த தைலங்கள் போல் ஆலிவ் எண்ணெய்யையும் பஸ்தி செய்யலாம். உபகாரமாகும். ஸோப்பு ஜல எனிமாவை அவஸரத்திற்கு விட்டு விட்டு உபயோகிப்பதில் தவறில்லை. தொடர்ந்து உபயோகிப்பதில் குடலுக்கு துர்ப்பலம் வந்துவிடும். அசைவு குறையும். குடல் மலத்தை வெளிப்படுத்தும் சக்தி இழந்துவிடும்.

ஆஹாரம் : உணவுக் கோளாறால் பெரும்பாலும் மலபந்தம். ஆதலால் எந்தவித ஆஹாரத்தினால் மலச்சிக்கல் ஸம்பவிக்குமோ அதை விலக்கிவிட வேண்டும். மலப்பிரவிருத்தியைச் சீராக்குவதற்குத் தினசரி சில நாட்கள் தொடர்ந்து அனுஸரிக்க வேண்டிய ஆஹார முறையாவது — காலை 5 மணிக்கு எழுந்ததும ஒரு பெரிய டம்ளர் ஜலம, வெந்நீராகவோ சீதமாகவோ மெதுவாய் பருகவும். காலை 7 மணிக்கு 2 வாழைப்பழம் உருக்கிய நெய்யில தோய்த்து சாப்பிட்டு ஒரு டம்ளர் அல்லது தேவையான காய்ச்சிய பால் குடிக்கவும். காப்பி அவசியம் தேவையுள்ளவர் பாலில் சிறிது காபி கலந்துகொள்ளலாம். காலையில் இட்டலி தோசை போன்ற மாவு பணியாரம் கூடாது. காலை 10 மணிக்குள் சாதம் சாப்பிடுகிறவர்கள் நெய் வெண்ணெய் பச்சைக் கறிகாய்கள பருப்பு ரஸம், விளாவிய மோர் சேர்த்து சாப்பிடலாம். தயிர் நல்லதல்ல. பகல் ஒரு மணிக்குச் சாதம் சாப்பிடுகிறவாகள் காலை 10 மணிக்கு ஆரஞ்சு சாத்துக்குடி திராக்ஷை தக்காளி சீமையத்திப்பழம் ஆப்பிள்பழம் இவைகளில் கிடைத்த பழங்கள் தேன் கலந்து சாப்பிடவும் மேலே கொஞ்சம் நீர் குடிக்கவேண்டும். இளநீர் சாப்பிடுவது மிகத்தரம் காலை 10 மணிக்குச் சாதம் சாப்பிடுகிறவர்கள் இந்தப் பழ வகைகளை பகல் 2 மணிக்கு சாப்பிடலாம்.

அஸ்தமனம் ஆனதும் சாப்பிட ஸௌகர்யமுள்ளவர்கள் மாலையில் ஒன்றும் சாப்பிடத் தேவையில்லை. ராத்திரி 8-9 மணிக்கு மேல் சாதம்

சாப்பிடுகிறவர்கள் - மாலை 5 மணிக்கு ஒரு டம்ளர் பால் குடிக்கவும். அஸ்தமித்ததும் சாப்பிடுகிறவர் ராத்திரி 9 - மணிக்கு மேல் பால் குடிக்கவும.

ராத்திரி சாப்பாடு புளி - புளிப்பு சேர்ந்த வஸ்து இல்லாதபடி பச்சைக கறிகாய் சேர்த்து கூட்டு அன்னம் பால் அல்லது விளாவிய மோர் சாதம் சாப்பிடவும் சாப்பிடும்பொழுதும தனியாகவும நீர் அடிக்கடி குடிக்கவும்.

வெங்காயம பூண்டு மலபந்தக்காரருக்கு நல்லது. மற்ற கிழங்குகள நல்லதல்ல. கடைசியில் ராத்திரி படுக்கும் முன்பு வெந்நீர் ஒரு டம்ளர் குடிக்கவும் பொதுவாய் பச்சரிசியாயின அதிகம் தீட்டல் இல்லாத அரிசி உபயோகிககவும். புழுங்கலரிசி சிலாக்கியம் சப்பாத்தி — கண்டுவா கோதுமையினுல் செய்து சாப்பிடுவது தரம. மைதாமா சப்பாததி நல்லதல்ல.

தேகாப்பியாசம்: ஆசாரணை வயது சரீர பலத்திற்குத் தக்கபடி தினசரி விடாமல் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். மலபந்தத்தை நிவிருத்தி செய்வதற்காகத் தனிப்பட்ட தேகாப்பியாச முறைகள் உண்டு. ஆஸனங்களும் இருக்கின்றன அவைகளை தெரிந்துகொண்டு அநுஷ்டிக்க வேண்டும். அங்கங்களுக்கு தனிப்பட்ட நிலை (Postures) களுடன் கூடிய ஸூர்ய நமஸ்கார தேகாப்பியாஸம் மலபந்தத்தை அறவே ஒழிக்கிறது. இது பலருக்குச் சொல்லி குணமடைந்துள்ளது எமது அநுபவம். தூக்க நேரத்தில் நேர்மை மிக அவசியம

காலநியமம்: மலம் கழிப்பதற்கு என்றுள்ள குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தில் நாள்தோறும மலங் கழிக்கச் செய்யப் பழகுவது நல்லது. மலபந்தம தீவ்ரமாய் உள்ளவர்கள் — முதலில் மலம்வராவிட்டாலும குறிப்பிட்ட நேரத்தில் கக்கூஸில் சில நிமிஷநேரம் உட்கார்ந்து பாரப்பது நல்லது. சில நாட்களில் மலம சிறிதளவாவது வெளியாகும். இப்படிச் செய்துவந்தால் கொஞ்ச காலத்திற்குள் அதே நேரததில மலத்தைப் பூராவும் கழிககும் வழக்கம் குடலுக்குத் தானுகவே ஏற்பட்டுவிடும. மலம கழிக்கும் நேரத்தை வசப்படுத்துவதற்காக மலம் வராத சமயத்தில் முக்கிப்பிரயாசைபபட்டு வரவழைகக முயலக்கூடாது. அந்த இலட்சியத்துடன் சில நிமிஷங்கள் உட்காருவது போதுமானது மலங்கழிப்பதற்குச் சிறந்த நேரம் காலை உணவுக்குப் பிறகு தான் என்று ஒரு வெளிநாட்டு வைத்திய நூல கூறுகிறது. இது சரியல்ல. அதி காலையில துயில் எழுந்ததும் அரைமணி நேரத்திற்குள் மலம் கழிககும வழக்கந்தான் உத்தமம். பல் துலக்கல் எல்லாம் பிறகு தான

ஔஷதங்கள். ஆஹாரததினுலும் ஆசரணையினுலும் தான் மலப் பிருவிருத்தியை ஸ்திரமாய் சீர் செய்வது ஸாத்தியமானது. ஔஷதங்கள கடைசிப் பக்ஷம் தான், மலமிளக்கிகள் - விரேசனிகளான மருந்து முறை

கள் பல இருக்கின்றன முதலில் குணம் கொடுத்த மருந்துகள் சில நாட்களுக்குப் பிறகு கொடுப்பதில்லை. அதிக அளவு எடுக்க வேண்டியதாகிறது. ஏதாவது மருந்தை மாற்றி மாற்றி அவசியம் சாப்பிட்டே ஆக வேண்டும் என்ற துர்ப்பழக்கம் குடலுக்கு உண்டாகி விடுகிறது ஆதலால் அதி அவசியம் ஏற்பட்டால் தான் இதில் மருந்துகள் சாப்பிட வேண்டும்

அதிகப் பழக்கத்திலும் கெடுதல் செய்யாமல், நல்ல ரஸாயன குணமுள்ளதாயும், மலபந்தத்தை நிவிருத்தி செய்யக்கூடியதாயும் ஆயுர்வேதம் சில திரவியங்களை உபதேசிக்கின்றது.

நெல்லிக்காய் : பச்சையாயும், வற்றலாயும் உணவில் உபயோகிக்கத்தக்கது. நெல்லிக்காய் மொரபாபாகம் மிக விசேஷம். தனி நெல்லிமுள்ளியின் சூர்ணத்தை சுமார் 2 கிராம் அளவு ஆகாரத்தில் கொஞ்சம் தயிருடன், அல்லது பகலில் எப்பொழுதாவது ஒரு தரம் கொஞ்சம் மோருடன் அல்லது பழரஸத்துடன் தினசரி உட்கொள்ளவும்.

திரிபலாசூர்ணம் : கடுக்காய் நெல்லிக்காய் இவைகளின் தோல் ஸம எடை சேர்த்த சூர்ணம், சுமார் 3 கிராம அளவு தினமும் ராத்திரியில் படுக்கும் பொழுது கொஞ்சம் நெய் கொஞ்சம் தேன் இரண்டிலும் கலந்து சாப்பிடவும். அனுபானம் பால் அல்லது ஜலம் இவை மலப் பிரவிருத்தியை ஒழுங்குசெய்வதுடன் நல்லரஸாயனமாகும், திரிபலா நேத்திரங்களுக்கும் வலிவூட்டும்.

ஆமணக்கெண்ணெய் தனியாக 1-2 டீஸ்பூன் அதிகாலையில் அல்லது ராத்திரி தூங்கும் முனபு பாலில் கலந்து தொடர்ந்து சாப்பிடலாம். தனி எண்ணெயைப் பார்க்கிலும் - மணத் தக்காளி இலைச்சாறு வெங்காயச்சாறு சேர்த்து முறைப்படிக காய்ச்சியது சிலாக்கியம். ஸுகுமாரகிருதம் ஸுகுமார லேகியம் இவை இரண்டு மருந்துகளும் நெய்யும் ஆமணக்கெண்ணெயும் சேர்த்து மற்ற வாதஹர ஒளஷதங்கள் சேர்த்து தயாரிக்கப்படுபவை. மலபந்தத்தில் நித்தியமாய் உபயோகத்திற்கு உத்தமம். நீண்டகால வழக்கத்தினுல் குற்றம் செய்யாது. ஸ்திரமாக மலச்சிக்கலை நிவிருத்தி செய்யும்.

ஈஷத் கோளபுஸம் - (ஈஸாப்குல் புஸ்ஸி) இந்தத் தனியான உமி போன்ற சரக்கு 2 - 4 டீ ஸ்பூன் அளவு பாலில் அல்லது பழரஸத்தில் கலக்கித் தினசரி சாப்பிடலாம. குடலுக்கு வழவழப்பு தந்து மலம் ஸுகமாய் வெளியாகும்.

சூரத்தாவாரையின் உலர்ந்த காய்கள் 5 - 15, சுத்த ஜலத்தில் அல்லது ஆறிய திராக்ஷைப் பழக் கஷாயத்தில் சுமார் 3 மணி நேரம் ஊற வைத்து வடிக்கட்டி அந்த நீரைத் தனியாகவும் பால் கலந்தும் சாப்பிட

லாம். காய்களின் அளவுக்கு ஏற்றபடி மலத்தை நன்ருய் இளக்கிப் போகும். இதைக் குறைந்த அளவில் சிறு சிசுக்களுக்கும் கொடுக்கலாம்.

இங்கு கூறியவைகள் தினசரி உபயோகிக்கப்படினும் எவ்வித கெடுதியும் எந்தக் குடலுக்கும் செய்வதில்லை. லிக்விட் பாராஃபின் பாலுடன் அல்லது வெந்நீருடன உபயோகிக்கலாம். ஆனுல் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் சிலருக்கு குதப்பிரம்சம் (ஆஸன உறுப்புத் தள்ளுதல்) என்ற கஷ்டம் வருகிறது சில குடல்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளுவதில்லை. ஆதலால் விட்டு விட்டு சில சமயத்தில உபயோகத்துடன் நிறுத்தி விடுவது உசிதம்,

பேதிகள் . பேதிக்கு சாப்பிடுகின்ற அன்று மலம் பேதியாகுமே தவிர, மலபந்த வாடிக்கை பேதிக்கு சாப்பிடுவதால் ஒழியாது. மறு நாள் மலபந்தம் அதிகமாகலாம். ஆதலால் மலபந்த வியாதி நிவிருத்திக்கு சிகித்ஸையாக பேதி மருந்து அடிக்கடி சாப்பிடுவதும் பிரயோஜனமில்லை. ஆனுல் சிகித்ஸை ஆரம்பத்தில் உள் கட்டு மலம் போவதற்காக ஒன்றிரண்டு தடவைகள் நன்ருக விரேசன ஔஷதங்கள் சாப்பிட்டு குடலை சுத்தம் செய்வது மிக அவசியம்.

பொது கவனிப்பு : ஆஹாரத்திஞல் உடம்பை சீராக வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு ஸௌகர்யம் இல்லாதவர்கள், பித்தத்திஞலும் வாயுவிஞலும் வெப்பமும் வரட்சியும் உடம்பைத் தாக்காமலிருக்க ரஸாயன ஔஷதங்களையாவது தொடர்ந்து விடாமல் உட்கொண்டு வநதால் மலபந்தம் மற்றுமுள்ள நோய் கஷ்டங்கள் அநேகமாய் நன்ருகவே தடுத்துக் கொள்ள முடியும்.

ஸுகுமாரகிருதம் ஸுகுமார லேஹ்யம் கூஷ்மாண்டகிருதம் - லேகியம் சியவனப்பிராசம், சதாவரீகுளம், கல்யாணகிருதம், பிராம்ஹ ரஸாயனம் ஏதாவதொன்றை உபயோகித்துக்கொண்டிருந்தால் மலச்சிக்கல் தொந்தரவே ஏற்படாது.

★

குடலிறக்கம் - தடுப்பு

எனக்கு வயது 23, குடலிறக்கம் வரும்போல் இருக்கிறது. வராமல் தடுக்க என்ன வழி? நான் ஓடியாடி விளையாடுபவன. தினம் ஓடிஞல் தடுக்கலாமா? அல்லது ஓடக்கூடாதா? எந்த யோகாப்பியாசம் நல்லது? கௌபீனம் கட்டிக்கொள்ளுதல் நல்லதா? மருந்துகளின்றி ஏதேனும் தடுப்பு முறை உண்டா? முக்கியமாகத் தினமும் ஒரு மைல் ஓடிஞல் நல்லதா? கெட்டதா?

குடலிறக்கம் எனும் நோய் அதிகமாக ஆண்களுக்கு வருகிறது. அடிவயிற்றின் புறத்தசைகளில் பலவீனம் அல்லது ஏதோ நெருக்கடியில் கிழிதல், அல்லது ஒட்டை விழுதல் தான் இதற்குக் காரணம். பின்னி ரண்டும் திடீரென ஏற்படும். அபாயமான நிகழ்ச்சியால் உண்டாகுபவை. முன்னது வெகு நாட்கள் தொடர்ந்து பலவீனமாகத் தசைகளிருக்க அனு மதிப்பதால் வருவது. எப்போதும் விரிந்து சுருங்கி பலத்த இயக்கத்தி லுள்ள குடலையும் சிறு நீரகத்தையும் தாங்குவதற்கெனவே அடிவயிற்றுத் தசைகள் கனத்துத் தடித்து பலமானவையாகவே இயற்கையில் அமைந் துள்ளன. உடலிலுள்ள பொதுவான பலவீனத்தாலும் இத்தசைகள் பல வீனப்பட்டிருக்கலாம். அடிவயிற்றில் அபான வாயுவின் சக்தி அடிக்கடி தடைபட்டு அடிவயிற்றில் உப்புசம், கனம் இவை தொடர்ந்திருந்து தசைகள் சுருங்கி விரியும் சக்திக் குறைவிற்கும் பலவீனத்திற்கும் காரண மாயிருக்கலாம். ஆசனங்கள் தேகப் பயிற்சிகள் செய்யும்போது மூச்சை உள்ளிழுத்துவிடும்போது சுவாஸ கோசம் விலாப்புறத்தில விரியும் பழக்க மில்லாமல் மேல் கீழாக விரிந்து குடலை அழுத்தும்படி விரிந்து பழக்கப் பட்டிருந்தாலும் இந்தத் தசை பலவீனமடையும.

அதிக நடை, வேக நடை, சைகிள் சவாரி, குதிரை சவாரி, மோட் டார் சைகிள் - ஸ்கூட்டர் சவாரி, அதிக நேரம் நின்று வேலை செய்தல், கனத்த சாமான்களை அடிக்கடி தூக்கி எடுக்க நேரிடுதல், மூச்சடக்கி வேலை செய்ய நேருதல், மலச்சிக்கல், மலமாக மாறக்கூடிய சம்பைப் பொருள்கள் அதிகமாகச் சாப்பிடுதல் இவை வயிற்றுத் தசைகளைப் பலவீனப்படுத்தும்.

தசைகளின் பலவீனம் தசைகளுக்குள்ள போஷகப் பொருள்கள் கிடைக்காததாலும் ஏற்படலாம். தசைகளை அதிகமாக இயக்கியும் பல வீனப்படுத்தலாம் முறை தவறி இயக்கியும் பலவீனப்படுத்தலாம. உபயோகப்படுத்தாமலே சோம்பி நிற்கச்செய்தும் பலவீனப்படுத்தலாம். இந்த நான்கு காரணங்களாலும குடலிறக்கம் நேரிடக்கூடும்.

இது வரும் நிலைகளும் பல உண்டு. முக்கியமாக ஆரம்ப நிலையில் தசைவெளி வழியே வெளியே இறங்கும் குடல் தானே தன் தலத்திற்குத திரும்பிவிடும். குடலின் ஓயாத இயக்கம் இதற்கு உதவும். கொஞ்சம நாளானதும இறங்கும் குடல் இப்படித்தானே தன்னிடம் அடையாமல், நோயாளி மல்லாந்து படுததுக் கைகளால் உள்ளே தள்ளியதும் தன ஸ்தானத்தில் ஏறிக்கொள்ளும்.

இதே மாதிரி இறங்கும இடத்திலும் மாறுதல் காணலாம். அடி வயிற்றில் இரு தொடைகள் ஆரமபிககுமிடத்திலுள்ள பள்ளமே இந்நோய் காணுமிடம. இங்கு குடல் இறங்குமபோது அடிவயிற்றிலேயே வெளியே இறங்குவதுமுண்டு. அல்லது அண்டகோசத்தினுள் இறங்குவதுமுண்டு.

அடிக்கடிக் குடலிறங்கி அடிவயிற்றுத் தசைப்பகுதி தொய்ந்து இறங்கிய குடலை உள்ளிழுக்கும் சக்தியை இழந்து நிரந்தரமான குடல் இறக்கம் நிலைக்ககூடும். இப்படி இறங்கும் குடலின் உள்ளியக்கத்தால் முறுக்கிக் கொண்டு மரணம் வரை கொண்டு விடக்கூடும்.

அடிவயிற்றில் முறுக்குவதுபோன்றும் இழுப்பதும்போன்றும் தனித்துப் புடைப்பதுபோன்றும வலி, சிறு உருண்டைபோன்ற தடிப்பு, வேதனை கண்டால் உடன வைத்தியரிடம் காட்டிக் குடலிறக்கம் வராமல் தடுக்கலாம்.

எச்சரிக்கை : அதிக நடை, வேகமான நடை, ஓட்டம், சைகிள் போன்ற மிதி வண்டிகள், அதிக நேரம நின்று வேலை செய்தல், கனம் தூக்குதல் போன்று மூச்சு உள்ளிழுத்து அடக்கிச்செய்யும் வேலைகள், அடிவயிற்றில் அழுத்தம் தரும வேலைகள் அனைத்தையும் நிறுத்த வேண்டியதே ஓட்டம் எந்நிலையிலும் பாதகம் விளைவிக்கும். மலச்சிக்கல், வயிற்று உப்புசம் ஏற்படாமல், அபான சக்தி தடை படாமல் பாதுகாப்பது அவசியம்.

- (தொடரும்)

★

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ருத்ரோத்காரி
புரட்டாசி
மலர் 21

1983
செப்டம்பர்
இதழ் 9

வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

நிதானம் தேவை

मिथ्यादृष्टा विकारा हि दुराख्यातास्तथैव च ।
तथा दुष्परिमृष्टाश्च मोहयेयुश्चिकित्सकम् ।

நோயாளி கடுமையாக துன்புற்றுள்ள வேளையில் அவனது அருகில் இருப்பவர்கள் வைத்தியரை அழைக்கிறார்கள். அந்த நோயாளியைப் பற்றியும் வந்துள்ள நோயைப் பற்றியும் இவர்கள்தான் வைத்தியரிடம் விளக்க நேரும். அதன் அடிப்படையில்தான் சிகித்ஸை அமைந்து நோயாளி குணம்பெறவிருக்கிறான். நோய்நிலை பற்றித் தவறாகப் புரிந்துகொண்டு, சரியான விளக்கத்தை வைத்தியருக்கு அளிக்காமல், நோய் பற்றிய தவறான கருத்துகளைப் பற்றி விமர்ச்சித்தால் வைத்தியர் தெளிவு பெறாமல் கலங்கித் தவறான சிகித்ஸை அளிக்கக்கூடும். அவசரத்தில் நோய் நிலையை ஊகித்துத் தவறாகத் தந்த விளக்கங்களின் அடிப்படையில் தவறான பாதையில் சிந்தித்து வைத்தியம் புரியும் வைத்தியரும் சிந்தனைத் தெளிவு அற்றவரே. - ஸுச்ருதர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

எளிய நோயும் சிலரிடம் பெரிதாகும்

तत्र साध्या अपि व्याधयः प्रायेणैषां दुश्चिकित्स्यतमा भवन्ति । तद्यथा - श्रोत्रियनृपति स्त्रीबालवृद्धभीरु राजसेवककितवदुर्बलवैद्यविदग्ध व्याधिगोपकदरिद्रकृपणक्रोधनानां अनात्मवतां अनाथानां च ।

சடங்குகளில் அதிக ஈடுபாட்டால் உடல்நலம் கருதாத அந்தணன், அரசன், பெண், சிசு, முதியவன், பயந்த சுபாவம் உள்ளவன், அரச சிப்பந்தி, சூதாடி, உடல்வலிவற்றவன், தனக்கே வைத்யம் தெரியும் என்ற இறுமாப்பு உள்ளவன், தன்னிடம் உள்ள நோயைப் பிறர் அறியக்கூடாதென்ற நினைப்பில் தான் ஆரோக்கியம் உள்ளவன் என வேஷம் போடுபவன், சிகித்ஸைக்குத் தேவையான பொருள்வசதியற்றவன், பொருள்வசதி இருந்தும் அதனைச் செலவு செய்ய விரும்பாத கருமி, எளிதில் குற்றம் கண்டு கோபிப்பவன், மனவடக்கமில்லாதவன், துணை இல்லாதவன் இவர்கள் சிறிது நோய்வாய்ப்பட்டாலும் பெரிதும் வாடுவார்கள்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5085 ருதிரோத்காரி புரட்டாசி | மலர்-21 இதழ்-9 | 1983 செப்டம்பர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

திருவுக்கும் திருவாகிய செல்வா!
தெய்வத்துக்கரசே! செய்ய கண்ணு!
உருவச்செஞ்சுடர் ஆழி வல்லானே!
உலகுண்ட ஒருவா! திருமார்பா!
ஒருவற்(கு) ஆற்றி உய்யும் வகை இன்றால்
உடன் நின்று ஐவர்என் உள்புகுந்து ஒழியாது
அருவித்தின் றிடஅஞ்சி நின் அடைந்தேன்
அழுந்தூர்மேல் திசைநின்ற அம்மானே.

செல்வத்தைக் கொடுக்கும் இலக்குமி தேவிக்கும் செல்வனே! தெய்வங்கட்கு அரசே! சிவந்து அழகிய கண்களை யுடையவனே! அழகிய வடிவுடைய சிவந்த ஒளிமயமான சக்கரத்தை கையில் உடையவனே! உலகை உண்டருளிய ஒப்பற்றவனே! இலக்குமி தேவி துலங்கும் திருமார்பா! திருவழுந்தூரில் மேற்கே எழுந்தருளிய பெருமானே! ஒரு இந்திரியத்திற்குமட்டும்கூட வேண்டியதைச் செய்து தப்பிக்க வகையறியாத என்னுள் ஐந்து இந்திரியங்கள் புகுந்து கணமும் ஓயாமல் அரித்துக் தின்கின்றன. அதற்கு அஞ்சி உன் திருவடிகளிலே சரணம் புகுந்தேன். காப்பாயாக!

— திருமங்கை மன்னரது பெரிய திருமொழி

நோய்களே விலகுங்கள்

"நோய்களே விலகிவிடுங்கள்" என்று எச்சரிக்கை விடுமளவிற்குத் தெய்வ நெறியில் ஊறித் திளைத்து இறைவனைத் தோன்றாத் துணைவனாகக் கொண்ட அடியார்களின் திருமொழிகள் சிலவற்றைத் தொகுத்து இங்கு தருகிறோம். இறைவனிடம் உலகமே அடங்கும். ஆனால் அவ்விறைவன் அடியார்களிடம். அவர்களது திருமொழிகளிடம் அடங்கி நிற்பான். பக்த வாத்ஸல்யத்தைக் காட்டுவதில் அவன் அத்தனை இறங்கி வருகிறான். அப்பாசுரங்களைத் தினமும் இறையருளை நினைத்துக் கசிந்து உருகிப் பாடுபவர்களிடம் நோய்கள் அணுகுவதில்லை. நோயற்ற வாழ்க்கையில் அவை பேருதவி புரிகின்றன.

பெரியாழ்வார் திருமொழி

(1) நெய்க்குடத்தைப் பற்றி ஏறும் எறும்புகள் போல் நிரந்து எங்கும்
கைக்கொண்டு நிற்கின்ற நோய்காள்! காலம்பெற உய்யப்போமின்,
மெய்க்கொண்டு வந்து புகுந்து வேதப்பிரானார் கிடந்தார்,
பைக்கொண்ட பாம்பணையோடும் பண்டன்று பட்டினம் காப்பே.

(பெரியாழ்வார் திருமொழி 5-ப. 2-தி பாசுரம் 1)

"நெய்நிரம்பியுள்ள குடத்தினைச்சுற்றி எறும்புகள் எப்படி மொய்க்குமோ அப்படி இந்த சரீரத்தைத் தொற்றியுள்ள நோய்களே! தக்க காலத்தில் விலகிவிடுங்கள். ஏனென்றால் வேதங்களை ரக்ஷிக்கும எம்பெருமான் ரங்கநாதன் தனது ஆதிசேஷன் என்னும் பாபடணையுடன் என்னுடலைப் பேணும் பொருட்டு என்னுள் வாசம் செய்ய வந்துள்ளான்"

(2) மங்கிய வல்வினை நோய்காள்! உமக்கும் ஓர் வல்வினை கண்டீர்,
இங்குப்புகேன் மின்பு கேண்மின் எளிதன்றுகண்டீர் புகேன்மின,
சிங்கப்பிரானவன் எம்மான் சேரும் திருக்கோயில் கண்டீர்,
பங்கப்படாது உய்யப்போமின் பண்டன்று பட்டினம் காப்பே.

(பெரியாழ்வார் திருமொழி 5-ப 2-தி. பாசுரம் 4)

"கொடிய நோய்களே! உங்களையும் கொடுமைப் படுத்தும் வழி எனக்குத் தெரியும் இந்த சரீரத்தினுள் நீங்கள் புகுவதற்குமுன்னால் நான் கூறப்போவதைச் சிறிது கேளுங்கள். என் உடம்பு சாமான்யப் பட்டதல்ல. இது. ஹிரண்ய கசிபுவை நாசம் செய்த நரசிம்ஹனான எம்பெருமான் நித்யவாசம் செய்யும கோயில் போன்றதாகும். ஆகையால் என்னுடம்பினுள்ளே வந்து துன்புறுத்துவது அவ்வளவு சுலபமானதல்ல. எனவே, நீங்கள் சிறிதும் பங்கப்படாமல் சென்றுவிடுங்கள்."

(3) உற்றவுறுபிணி நோய்காள்! உமக்கு ஒன்று
சொல்லுகேன் கேண்மின்,
பெற்றங்கள் மேய்க்கும் பிரானூர் பேணும் திருக்கோயில் கண்டீர்,
அற்றமுரைக்கின்றேன் இன்னம் ஆழ்வினைகாள்!
உமக்கு இங்கு ஓர்
பற்றில்லை கண்டீர் நடமின், பண்டன்று பட்டினங்காப்பே

(பெரியாழ்வார் திருமொழி, 5-ப. 2-தி. பாசுரம் 6)

"மிகுந்த துன்பங்களைக் கொடுக்கும் நோய்களே! உங்களுக்கு ஒன்று கூறுகிறேன் கேளுங்கள். எனது சரீரம், ஆநிரை மேய்க்கும் கோபாலனை எம்பெருமானை பேணிக் காப்பாற்றப்படுகிறது. மேலும் அவன் விரும்பி வாசம் செய்யும் கோயில் என்பதையும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். ஆகையினால் என்னைப் பீடிக்கவேண்டிய ஒரு அவசியமும் உங்களுக்கில்லை. சிறிது அவகாசம் தருகிறேன். நீங்கள் வந்த வழியே நடவுங்கள்."

(4) ஏதங்களாயின வெல்லாம் இறங்கலிடுவித்து, என்னுள்ளே
பீதகவாடைப் பிரானார் பிரமகுருவாகி வந்து,
போதில் கமலவன்னெஞ்சம் புகுந்தும் என் சென்னித் திடரில்
பாதவிலச்சினை வைத்தார் பண்டன்று பட்டினம் காப்பே.

(பெரியாழ்வார் திருமொழி 5-ப 2-தி. பாசுரம் 8)

"என் சரீரத்திலுள்ள துன்பங்களையும் தோஷங்களையும் நிவர்த்தி செய்து என்னைக் காப்பாற்றும் பொருட்டு பீதாம்பரதாரியான எம்பெருமான், எப்பொழுதும் தாமரைமலரில் வீற்றிருந்து தவம் செய்து இவ்வுலகினைத் தோற்றுவிக்கும் பிர்ம்மாவுக்கு குருவாகியும், அவன் நெஞ்சில் புகுந்தும், எனது தலையில் தனது பாத முத்திரையைப் பதித்துள்ளான்."

(5) உறகலுறகலுறகல் ஒண்சுடராழியே! சங்கே!
அறவெறிநாந்தகவாளே! அழகியசார்ங்கமே! தண்டே!
இறவுபடாமலிருந்த எண்மர் உலோகபாலீர்காள்!
பறவையரையா! உறகல் பள்ளியறை குறிக்கொண்மின்.

(பெரியாழ்வார் திருமொழி 5-ப. 2-தி. பாசுரம் 9)

"எம்பெருமானுடைய திருஆபரணமாயுள்ள ஆழியே! சங்கே! சார்ங்கமே! வாளே! தண்டே! எனது சரீரமாகிய பள்ளியறையில் உறங்குங்கள். அழிவில்லாது காக்கும் உலோகபாலகர்களே! திருப்பாற்கடலிலே தங்கி வசிக்கும நாராயணனே! நீங்களும் உறங்குங்கள். கூடவே உங்களது பள்ளியறையை கவனித்துப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்."

— பெரியாழ்வார்

உணவிலே சமத்காரம்

(ஒரு வைத்யரின் தனி ஆராய்ச்சி)

இயற்கையான ஆஹார விஹாரங்களை சரியான வழியில் ஏற்க மறுக்குமளவிற்கு உடலில் இன்று பயிற்சி அளிக்கப்படுகின்றது. செயற்கை வழியில் எதற்கும் உதவி தேவை. ஆகாரம் ஜீரணமாக உதவி அல்லது ஜீரணமான ஆகாரத்தையே ஏற்பது என்பது போன்ற ஆரோக்கியக்குலைவிற்கு வழி வகுத்தாய்விட்டது.

காய், கிழங்கு, வேர் இவைகளையே ஆகாரமாகக் கொண்டு நம் முன்னோர்கள் காலத்தைக் கடத்தி வந்தனர் என்று நூல்கள் வாயிலாக அறிகிறோம். அவர்கள் தாமாக ஏற்றுக்கொண்ட எளிமையில் இவ்வாஹாரப் பொருள்கள் அவர்களது தேக மன ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு திடமாகப் பாதுகாத்து வந்தன என்பதை ஒருவாறு ஊகிக்க முடியும். இந்தியாவில் இன்றுள்ள ஏழ்மை நிலையில் — அது நாமாக ஏற்றுக்கொண்டதல்ல — உடலுக்குப் புஷ்டி தரும் பொருள்களாக இன்று அறிஞர்களால கருதப் படுபவைகளை பணம் கொடுத்து வாங்கி உபயோகிக்க இயலாது ஆகாரத்தில் ஏற்பட்ட பற்றுக் குறை புத்தி, மேதை, பலம், புஷ்டி, இவைகள் குன்றிய சிசுக்களுக்கும் தாய் தந்தையராக்கி, நம்மையும் பிற்கால ஸந்ததியாரையும் கொடும் வியாதிகளுக்கு அடிமையாக்கி வருகிறது இந்நிலையை நீடிக்க விடக்கூடாது. அறிஞர்களின் ஆராய்ச்சி கிளைகளின் நுனியிலிருந்து வேருக்கு வருவதாயிருக்கிறது. இது ஏற்றதல்ல வேரிலிருந்து ஆராய்ச்சி செய்ய நாம் தான் முயலவேண்டும். இக்காலத்தில் பல வேறு உருவங்களில் தெரியவரும் வியாதிகள் அனைத்தும் ஒருவாறு சரீரத்தின் இயற்கை சகிப்புத்தன்மைகுறைவால் ஏற்படுபவையே அக்குறைவிற்குக் காரணம் தேகத்தின் இயற்கையை வளர்க்க உதவும் ஆகார வகைகளில் கவனம் செலுத்தாததே.

காய், கனி, கிழங்கு வகைகளில் பல நமது சரீர ஆரோக்கியத்திற்கு மிக இன்றியமையாதவை. இவைகளில் பல நமது சரீரத்திலுள்ள அங்கங்களைப் போன்ற அமைப்பையே தனது உருவிலும் தாங்கி வருகின்றன. மிகவும் ஊன்றிக் கவனித்தால், அந்தந்த கனி-காய்-கிழங்கு வகைக்கும் சரீரததின் அங்கங்களுக்கும் உள்ள ஒற்றுமையை நன்கு காண முடியும். தேகத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு உருப்பிற்கும் தனித் தனியே பலமளிக்கக் கூடிய சிற்சில கனி-காய்-கிழங்கு வகைகளைப்பற்றி ஆராய்ந்ததில பின் வருமாறு பலன்கள் காணப்பட்டன

சரீரத்தின் ஒவ்வொரு அங்கத்தின் அமைப்பைக்கொண்டு அதே போன்ற உருவ அமைப்புள்ள கனி முதலியவைகளைக் கண்டு, அதற்கும்

இதற்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்ந்தேன். பிரதானமாக நான் தரக் கூடியவைகளாக அனுபவத்திலிருந்து எடுத்த சிலவகைகளை மட்டும் கூறு கிறேன்.

மூளை - அக்ரோடு: அக்ரோட்டின் மேல் உள்ள தடித்த ஓடு மண்டையோட்டையும், உள்ளிருக்கும் பருப்பு மூளையின் அமைப்பையும் ஒத்திருக்கிறது. இப்பருப்பு மூளையின் அமைப்பை திடப்படுத்தி சக்தியைத் தூண்ட வல்லதாக இருக்கிறது. இதை வாதுமை ஹல்வா போன்ற இனிப்பான ஆகாரமாகச் செய்து உட்கொள்ள மூளை சக்தி அதிகமாவதைக் காண முடியும் சரீரத்தை வளர்க்க உதவ இயற்கை அளிக்கும் பொருள் அனைத்தும் இனிப்பான ஆகாரமாகத்தானிருக்கின்றது பால், நெய், கிழங்குகள் முதலியவை அதற்குச் சான்றுகள். அதனால் அந்தந்த அங்கங்களைப் போஷிக்கும் ஆகார வஸ்துக்களை இனிப்பான ஆகாரமாக்கிக் கொடுப்பதுதான சிறந்த முறை.

கண் - வாதுமை: கண்ணின் அமைப்பிற்கும் வாதாங்கொட்டை பருப்பிற்கும் உள்ள உருவ ஒற்றுமை வியக்கத்தக்கது. வீரியவிருத்தி புஷ்டியளிப்பதன் மூலம், பார்வை தெளிவு - கண்ணின் அழகு இவைகளை அளிப்பதில் வாதுமை நல்ல சக்தி உள்ளது.

பற்கள் - மாதுளை முத்துக்கள்: இயற்கையான புளிப்பு - துவர்ப்பு இனிப்பு ரஸமுள்ள மாதுளை முத்துக்கள் பற்களை கெட்டிப்படுத்துவதிலும் ஈறுகளை தன்னிறமாக்குவதிலும் அழகுபடுத்துவதிலும் நல்ல குணமளிக்கின்றன. பற்களின் ஆரோக்கியம் குன்றியவன் இதை அதிக அளவில் உபயோகிப்பது நல்லது.

டான்சில் - தானிக்காய்: டான்சில் என்ற தொண்டையில் உள்ள கிரந்தி வீங்கினால் தொண்டையில் தானிக்காயை அடக்கிக் கொண்டதுபோல்தான் இருக்கும். இதன் அழற்சியில் தானிக்காயை தேனில் குழைத்து அதன்மேல் தடவி வர நல்ல குணமளிக்கின்றது. அடிக்கடி இதைச் செய்து வர டான்ஸில் நல்ல பலம் பெறுகின்றது.

சுவாஸ கோசங்கள் - திராக்ஷைக் கொத்து: 2 கிலோ எடையுள்ள திராக்ஷ கொத்தை, 2 கிலோ சர்க்கரை கரைத்த 2 லிட்டர் ஜலத்திலிட்டு ஒரு ஜாடியில் வெயிலில் வைத்து 15-வது நாள் பிழிந்து வடிகட்டி அதை உபயோகித்து வர சுவாஸாசயம் நலம் பெறுகிறது.

ஆமாசயம் - மாங்கனி: பழமாகவும் காயாகவும் மாம்பழங்களை அவ்விதமே அதிகமாக உபயோகித்து வர ஆமாசயம் பலம் பெறுகின்றது. நீண்ட நாட்கள் உபயோகத்திற்கு வைத்துக்கொள்ள மாம்பழப் பாகு, மாம்பழ முரப்பா, மாம்பழ பானகம் போன்ற செயற்கை வழியில் அதைப் பாதுகாக்கலாம்.

ஹிருதயம் - ஆப்பிள் : ஆவியில் வெந்த ஆப்பிள் பழத்துடன் பாலேடும் சர்க்கரையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வர ஹிருதயம் மிகவும் நன்ருய் பலப்படுகின்றது.

குடல் - சரக்கொன்னை : சரக்கொன்னைப் புளி 4 தோலா. தேன் நெய் தேவையானது விட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து வர குடல் பலமடைகிறது. அதன் இயற்கை சக்தி திடப்படுகின்றது.

அப்பெண்டிக்ஸ் - புளி : புளியம் பழத்தைப் பானகமாக்கிச் சாப்பிட இங்குள்ள அழற்சி நீங்கி வலுவேற்படுகின்றது.

கர்ப்பாசயம் - சுரைக்காய் : பூசனிக்காயை ஹல்வா செய்வது போன்று இதையும் ஹல்வாவாகத் தயார் செய்து ஆகாரமாகத் தினமும் சாப்பிடலாம், இதன் சாற்றை ஸிரப்பாகத் தயார் செய்தும் சாப்பிடலாம், கர்ப்பாசயத்தின் பலவீனம் நழுவுதல் போன்ற நோய்கள் வராது.

எலும்புகள் - கரும்பு : நீண்ட எலும்புகளைப் போஷிப்பதில் கரும்பிற்குச் சமம் வேறென்றில்லை. அதை அப்படியே சுவைத்துச் சுவைத்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

தொடை - வாழைத்தண்டு : இதன் சாற்றைப் பாகாக்கி ஏலம் போன்ற வாஸனைத் திரவ்யங்கள் சேர்த்துச் சாப்பிட தொடை அழகான உருவில் புஷ்டியாயிருக்கும்.

கணுக்கால் - பீர்க்கு : இதை தோல் நீக்கி சர்க்கரை சேர்த்து வேக வைத்துக் கிளறி ஏலம் போன்ற வாஸனைப் பொருள் சேர்த்துச் சாப்பிட கால்களுக்கு நல்ல வலுவேற்படும.

கை - கால் விரல் எலும்புகள் - மொச்சை : கை கால் விரல்களின் பலத்திற்கும் அழகிற்கும் மொச்சையை வேக வைத்து சர்க்கரை சேர்த்து ஆகாரமாக்கி உட்கொள்ளவேண்டும்.

நகங்கள் - நாகணம் - புலிநகம் : இதன் சூர்ணத்தைச் சாப்பிட நகங்களில் ஏற்படும் சொத்தை முதலிய தோஷங்கள் அகன்று நகம் கெட்டிப்படும்.

கேசம் - ஜடாமாஞ்சி : கேசங்களின் வளர்ப்பில் பாதுகாப்பில் கேசங்கள் உதிரக் காரணமாக இருக்கும சிந்தனை, கவலை முதலியவை கேச மூலத்தை பாதிக்காமல் தடுப்பதில் ஜடாமாஞ்சி நிகரற்றது.

கலா எனும் ம்யூகஸ் மெம்ப்ரேன் - கீரை : இதையும் இனிப்பான ஆகாரமாகச் சமைத்துச் சாப்பிட கலைகள் திடமாகி ஆகார சத்துக்கள் உடலில் சேரவும், கழிவுப்பொருள்கள் கழியவும், சரீரத்திலுள்ள திரவப் பொருள்களைத் தாங்கவும் பலம் பெறுகின்றன.

★

ஜலதோஷம்

வருமுன் காப்பது: ஜலதோஷம், பீநசம் (பீநிசம்) மார்ச்சளி, தொண்டைச்சளி, தலைச்சளி, டான்ஸில் வீக்கம், இஸினோஸிஸ், அடுக்குத் தும்மல், மூக்கடைப்பு, சளி இருமல், வரடடிருமல், தலை கனத்தல், நீர் இளக்கம், தடிமன் என்றவாறு பல்வேறு பேர் கொண்டு, பல்வேறு உருக்கொண்டு சரீரத்தின் உருவைக் குலைக்கும் ஒரு வியாதி கோஷ்டியை ஜலதோஷம் எனவே ஜலதோஷத்தால் ஆரம்பித்த தென்றே கூறுவது வழக்கம். இந்நோய் எந்த நாட்களில் ஏற்படும் என்று நிர்ணயிப்பது சங்கடம். தோட்டி முதல் தொண்டைமான் வரை யாரும் இதற்கு சமம் சகிப்புத் தன்மைக் குறைவு எனவொரு பொதுவான காரணம இதற்கு உண்டு சகிப்புத் தன்மைக் குறைவு என்பது தற்காலிகமானதா, நாட்பட்டதா என்ற வேறு பாடில்லாமல் இது ஏற்பட்டு விடும். தற்காலிகமெனில் சட்டென போய்விடும் என்பது உண்டு

ஜலதோஷத்திற்கான பல காரணங்களில் ஒன்று பருவ மாறுதல், பொதுவாக கோடை மாறி காற்றே, காற்று மாறி மழையோ, மழை மாறி பனியோ, பனிமாறிக் கோடையோ ஏற்படும்போது, புழுக்கம், மந்தாரம், பனி, காற்று என்று ஒவ்வொன்றும் இதற்குக் காரணமாகிவிடும். கோடைச்சளியும் மழைச் சளியும் தீர நாளாகும் மற்றவையின் தொந்தரவு சகிக்காது. பருவ மாறுதல் போல இடமாறுதல் நாம் குளிக்கவும், குடிக்கவும் உபயோகிக்கும் ஜலத்தின் மாறுதல், ஜலத்தை உபயோகிக்கும் வகையில் மாறுதல் இதுகூட ஜலதோஷத்தை உண்டாக்கலாம் அதாவது இவ்வகை மாறுதலைககூட சரீரம் தாங்க சக்தியற்றிருப்பதுதான் காரணம். மூக்கிலும மற்ற சுவாச உறுப்புகளிலும, தோலிலும் உள்ள சில உறுப்புகள் வெளியிலுள்ள சீதோஷ்ணத்தை உடல் சீதோஷ்ணத்திற்கேற்ப மாற்றி அமைத்து உடலுக்கு உதவச் செய்வதால்தான் மாறுபட்ட சீதோஷ்ண ஸ்திதியில் நாம் வாழ முடிகிறது. இவை தளர்ந்தால், சீதோஷ்ண ஸ்திதி சிறிதளவு மாறி இருந்தாலும் நம்மைக் கெடுத்து விடுகின்றது. இது எல்லா வியாதிகளிலும் பொதுவெனினும் ஜலதோஷத்தில் இதன் சக்தியை உணராதவர் இருக்கமுடியாது.

சிலருக்கு வான மந்தாரம் தட்டினால் போதும்; அல்லது கிணற்று ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்பவர் நதியிலோ அல்லது வேறு விதமான ஜலத்திலோ ஸ்நானம் செய்தால் போதும்; வென்னீர் குடித்தும் குளித்தும் பழக்கமுள்ளவர் அல்லது தண்ணீரையே குடித்தும் குளித்தும் பழக்கமுள்ளவர் சற்று வழக்கத்தை மாற்றிக்கொண்டால் போதும்; புழுக்கமான ஓரிடத்திலிருந்தவர் சட்டென காற்றுள்ள இடத்திற்கு வந்தால் போதும்; கடுமையான வேலை, ஓட்டம், ஸ்திரீ புருஷ சேர்க்கை போன்ற தேகக்களைப்

கைகளில் ஈடுபட்டவுடன் குளிர்ந்த ஜலத்தைக் குடித் ...ர்ந்த காற்றில் சிறிது இருந்தாலோ போதும்; ஜலதோஷம் ...காண்டிருக்கும். உடன் தும்மலும், தொண்டைக் கரகரப்பும ...ும் இழுப்பும், மூக்கடைப்பும் தொடர்ந்து சங்கிலி போல் ஏற்பட்டு ...ும்.

சரீரத்தில் பொதுவாக பலக் குறைவு அதாவது சகிப்புத் தன்மைக் குறைவு ஏற்படாமல் பாதுகாக்க முடியுமா? ஜலதோஷம் ஏற்படாமலே பாதுகாக்க முடியுமா? என்றொரு கேள்வி எழும். வாரம் இருமுறை, முடிந்தால் தினந்தோறும் உடல் முழுவதும் நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது முக்கூட்டெண்ணெய் (நெய் நல்லெண்ணெய் (அல்லது தேங்காய் எண்ணெய்) ஆமணக்கெண்ணெய் இம் மூன்றும் சேர்ந்தது இவைகளைத் தடவித் தேய்த்துக்கொண்டு உடல் நிலைக்கும் கால நிலைக்கும் தேச நிலைக்கும் ஏற்றவாறு குளிர்ந்த நீரிலோ வென்னீரிலோ ஸ்நானம் செய்பவர், பகலில் தூங்காமல், இரவில் கண் விழியாமல் இரவின் முன் யாமத்திலேயே தூங்க ஆரம்பித்து விடியற்காலையிலே எழுபவர், மலசுத்தி தேக சுத்தி இவைகளில் கருத்துள்ளவர், தேகப் பயிற்சியை களைப்பேற்படாத அளவில் விடாமல் செய்து வருபவர், காலத்தில் மிதமாயும் ஹிதமாயுமுள்ள உணவை ஏற்பவர், உத்ஸாஹம், தைர்யம், அமைதி இவைகளை வளர்க்கும் செயற்கையில் ஈடுபடுவர் இவர்களுக்குப் பலக்குறைவே ஏற்படுவதில்லை. ஜலதோஷம் வராது. இவை எவ்விதம் பலக் குறைவைத் தடுக்கின்றன என்ற கேள்வி எழலாம்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதும் நியமத்துடன் ஸ்நானம் செய்வதும் தோலிற்கும் தலைக்கும் வெளி சீதோஷ்ண ஸ்திதியைத் தாங்கும் வலுவை அளிக்கின்றது. தேகப் பயிற்சி சுவாஸ உறுப்புகளுக்கு இந்த வலுவை ஊட்டுகின்றது. தூக்கத்தில் கட்டுப்பாடு நரம்புத் தளர்ச்சியை நீக்கி, நரம்புகளுக்கு வலிவூட்டுகின்றது. உண்ணும் உணவு தேய்வை ஈடு செய்து நிரப்புகிறது. மனக்களைப்பை நீக்கும் உபயாங்கள் மற்றவை. தேக மன ஆரோக்கியத்தில் இன்றியமையாத சாதனங்கள் இவை. ஜலதோஷம் வராமல் பாதுகாக்க என்பதற்கு மட்டுமல்ல வேறு நோய் நொடி வராமல் பாதுகாக்க என்பதற்கு மட்டுமல்ல—ஆரோக்யத்துடனும் ஸுகத்துடனும் வாழ இவை இன்றியமையாத உதவியாகும்.

ஜலதோஷம் அடிக்கடி ஏற்பட்டு திணறுபவர்கள் யாது செய்வது? இவர்களும் முன்கூறிய நல்ல பழக்கங்களைக் கையாள முற்படுவது அவசியம். வரத் தொடங்கும் நோயையோ வந்ததையோ போக்க சில கை முறைகளையும், பழக்க வழக்கங்களையும் கைக்கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். அடிக்கடி சளி பிடித்துக்கொள்பவர்கள் சளி வராமல் பாதுகாப்பதற்காக பொதுவாக தேகபல அபிவிருத்திக்காக சியவனபிராசம், அச்வகந்தாதி லேகியம் போன்ற மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு தேக பலத்தைச் சீராக்கிக்கொள்ளலாம். தலையில் எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளாமல்

குளிர்ந்த ஜலத்தில் தலைக்கு ஸ்னானம் செய்வதையும், உடலில் எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளாமல் வெந்நீரில் ஸ்னானம் செய்வதையும் அறவே நிறுத்த வேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்னானம் செய்பவர், முதலில் தலையிலிருந்தும் ஜலம் விட்டுக்கொண்டு ஸ்னானம் செய்யவேண்டும். ஆறு, குளங்களில் அமிழ்ந்து ஸ்னானம் செய்பவர், இடுப்பளவு ஜலத்தில் வெகு நேரம் காத்திராமல் உடன் அமிழ்ந்து ஸ்னானம் செய்வது நலம். வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்யும்போது உடலை நன்கு நனைத்துக்கொண்ட பிறகே தலையில் சற்று ஆறிய வென்னீரை விட்டுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த விஷயத்தில் ஜாக்ரதையாக இருப்பது உடலின் பலக்குறைவை சோதனைக்குள்ளாகாமலிருக்க உதவும்

தேங்காய் எண்ணெய் நல்லெண்ணெய் அல்லது முக்கூட்டு எண்ணையை (வென்னீரில் ஸ்னானம் செய்யும் போது) சற்று சுடவைத்துக் கொள்ளலாம். இஞ்சி, மஞ்சள், மிளகு, மிளகாய், கொம்பரக்கு இவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம். தயாரித்த லாக்ஷாதி தைலம், ஸிந்துவார தைலம், பலாச்வ கந்தாதி தைலம், ஷட் சுக்ர தைலம், அஸன வில்வாதி தைலம் போன்றவைகளையும் தினமும் உபயோகிக்கலாம்.

வில்வ இலை, துளசி இவற்றில் ஒன்றையோ இரண்டையுமோ தனித் தனியாக இடித்துப் பிழிந்த ரஸத்தில் சம பாகம் நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சிக் கசண்டு மணல் பாகத்தில் வரும்போது இறக்கி வடி கட்டி வைத்துக்கொண்டுத் தலைக்குத் தேய்த்து ஸ்னானம் செய்யலாம். மூக்கில் எரிவும் அடைப்பும் அதிகமாக இருக்கும்போது மூக்கால் உறிஞ்சித் துப்பி சிரமத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம் சளியால் ஏற்படும் காதடைப்பிலும், சீழிலும் இளஞ் சூடாக்கி காதில் 4-5 சொட்டுகள் விட்டு பஞ்சடைத்துக் கொள்ளலாம். தொண்டைக் கரகரப்பும் டான்ஸில் வீக்கமுள்ளவர் இதையே வாயிலிட்டுக் கொப்பளிக்கலாம்.

அஸன வில்வாதி தைலம் என்றொரு தைலம் உண்டு. வேங்கைமரத்தின் வைரம் வில்வ வேர், சித்தாமுட்டி வேர் சீந்திற்கொடி வகைக்கு 100 கிராம் இவைகளை இடித்து 6 லிட்டர் ஜலத்திலிட்டு ஒன்றரை லிட்டர் மீதமாகும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். அதிமதுரம், சுக்கு, கடுக்காய்த் தோல், தானிக்காய் தோல், நெல்லி முள்ளி இவை வகைக்கு 20 கிராம் வீதம் கல்கமாக அறைத்து கூட்டிக்கொள்ளவும். நல்லெண்ணெய் 400 மி. லிட்டர் வாங்கி கல்கத்தையும் கஷாயத்தையும் முறைப்படி சேர்த்துப் பால் ஒன்றரைப்படி விட்டு தைலமாக முறைப்படி காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். எளிதில் ஜலதோஷம் பிடிக்கும் தன்மை, காது, மூக்கடைப்பு, காதில் சீழ் முதலிய நோய் அடிக்கடி ஏற்படுபவர்கள் இதை உபயோகித்து வர மிகவும் நல்லது. வில்வ இலைத் தைலத்தைப் போன்றே இதையும் உபயோகிக்கலாம். ★

பிராணுயாமம்

பிராணுயாமம் என்ற வாக்கியத்தில் முதலாவதான பிராணன் என்ற பதத்திற்கு, பொதுவாக வாயு - காற்று - உயிர் என்று பல மாற்றுச் சொற்கள். இந்த சரீரத்தில் ஜீவாத்மா இருப்பதைக் காட்டும் முக்கியப் பொருள் சுவாஸ வாயுதான். ஐந்து பூதங்களில் முதலாவதான ஆகாசம் உலகில் எங்கும் பரவியிருந்தாலும், அசைவற்றதால் செயலற்றது. வாயு பூதம்தான் பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், ஸமானன் என்று ஐந்து விதங்களாய் பிரிந்து, தனிப்பட்டதாள இந்த உடல் கார்யங்களையும், ஸகல பிரும்மாண்டங்களின் அகில அலுவல்களையும் செய்கின்றது.

இவ்விதம் ஐந்து வாயு விஷயங்கள் மிக விரிவு பெற்றுள்ளன. பிராணுயாம கார்யத்தில் பிராணன் அபானன் என்ற இரண்டு வாயுக்கள் தான் செயல்படுகின்றன. வெளியில் வியாபித்திருக்கும் காற்றை மூக்கினுல் உடலின் உள்ளே இழுப்பதற்கு உச்சுவாஸம் (उच्छ्वास:) என்று பெயர். இந்தக் கார்யத்தை பிராணன் என்ற வாயு செய்கிறது. உடலினுள்ளே இழுத்த காற்றை அபானன் என்ற வாயு வெளிப்படுத்துகிறது. காற்றை மூக்கினுல் வெளியாக்கும் கார்யத்திற்கு நிசுவாஸம (निश्वास:) என்று பெயர்.

பிராணுயாமம் செய்யும் விதத்தையும், பிராணுயாமத்தைத் தொடர்ந்து அப்பியாஸம் செய்வதால் உடலிலும் உள்ளத்திலும் உண்டாகும் பயன்களையும் தர்மசாஸ்திரங்கள், உபநிஷத்துகள், யோகசாஸ்திரம் எல்லாம தெளிவாய் விஸ்தாரமாய் போதிக்கின்றன. பயன்களை முதலில் தெரிந்து கொள்ளுவது பிராணுயாமத்தைச் செய்ய நன்ருய் தூண்டிவிடும், உற்சாகப்படுத்தும்.

ஆனுலும், இக்கட்டுரையில் முதலில் பிராணுயாமம் செய்யத் தொடங்கும் முன்பு, செய்பவன் கவனிக்கவேண்டிய அம்சங்களையும், பிராணுயாமம் செய்யும் விதங்களையும் எழுதுகிறேன்.

ஆண் பெண் இருபாலர்களும், பத்து வயதிற்கு மேற்பட்ட எல்லா வயதினரும் பிராணுயாமம் செய்யலாம். ஸ்திரீகள் மாதவிடாய் 4 நாட்களிலும், பிரஸவித்தவர்கள் சுமார் 45 நாட்கள் வரையிலும் பிராணுயாமம் செய்யக்கூடாது பகல் இரவு எந்த நேரத்திலும் செய்யலாம். ஸ்நானம் செய்துவிட்டு பிராணுயாமம் செய்தல் அதிக விசேஷமுள்ள பலன் தரும். ஆனுல் முழு ஸ்நானம் செய்யாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. ஈரத்துணியினுல் சரீரம் பூரா சுத்தமாய் துடைத்துக்கொண்டு அழுக்கில்லாத ஆடையணிந்து கொண்டாலும் போதுமானதே.

உண்ட உணவு முற்றிலும் நன்ருய் ஜீர்ணமடைந்து, ஓரளவு நல்ல பசியும் உண்டான நேரம்தான் பிராணுயாமத்திற்கு மிகவும் உகந்த நேரமாகும். சுமார் $\frac{1}{8}$ படி பால் அல்லது ஏதாவது திரவ பதார்த்தம் பருகியிருந்தாலும் அது ஜீர்ணமாகி பசி ஆரபித்த பின்புதான் பிராணுயாமம் ஆரம்பிக்கவேண்டும காற்று அடைப்பு இல்லாத, புழுக்கம் வெப்பம் இல்லாத, பேய்க்காற்றும இல்லாத காற்று பரவின இடம், கண்ணைக்கூசும் விளக்கு வெளிச்சமில்லாததும், பூராவாக அந்தகாரமாயில்லாத ஓரளவு கொஞ்சமான வெளிச்சம் உள்ள இடம் உபகாரம். வெயில் தாபம் பேய்க்காற்று இல்லாமலிருந்தால் வெட்ட வெளியில் செய்வது நலம். அருகில் மற்ற மனிதர்களின் ஸஞ்சாரம் இல்லாமலும், இரைச்சல் சத்தம் சாக்கடை மலஜலம் கழிக்குமிடத்தின் துர்நாற்றம் இல்லாததுமான தனிப்பட்ட அறையில் பிராணுயாமம் செய்வது உசிதம். நெருப்புப்புகை, ஊதுவத்திப்புகை, பறக்கும தூசி ஒன்றும் பக்கத்தில் அண்டவேகூடாது.

பத்மாஸனம் அல்லது ஸ்வஸ்திகாஸனத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு செய்யவேண்டும். **ஸ்வஸ்திகாஸனம்** இரு பாதங்களையும் மடித்து இரு துடைகளுக்கு அடியில் அடக்கி உட்காருவது. **பத்மாஸனம்** இரு பாதங்களை இரு துடைகளுக்கு மேல்புறத்தில் உள்ளங்கால்கள் மேலே தெரியும்படியாக தூக்கி வைத்துககொண்டு உட்காருவது. இதில் எந்தக்கால் எந்தத்துடையின்மேல் தூக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று விசேஷ நியமம் இல்லை. ஸௌகர்யம்போல் கால்களை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

(தொடரும்)

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ருத்ரோத்காரி
ஐப்பசி
மலர் 21

1983
அக்டோபர்
இதழ் 10

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதீ

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002

मद्यमुष्णं तथा तीक्ष्णं सूक्ष्मं विशदमेव च ।
रूक्षमाशुकरं चैव व्यवायि च विकाशि च ॥

மத்யம் எனும் மதுவகையின் பானம் உடலில் சூடு ஒரே சீராக அதிகமாகப் பரவச்செய்யும் தீக்ஷ்ண சக்தியுள்ளது. மிக நுண்ணிய துவாரம் வழியேகூடப் பரவும். வழியில் உள்ள அடைப்புகளை அகற்றிப் பாதையைச் சீராக்கும். பாதையிலுள்ள கசிவை வரளச்செய்து தடைநீக்கும். வேகமாகச் செயலாற்றும். முதலில் உடலில் பரவிப் பின்னரே ஜீர்ணமாகும். பூட்டுகளில் உள்ள கட்டுகளை நெகிழ்த்தி உடலை காற்றில் பறப்பதுபோல் லேசாக்கும். ஆனல்? (அட்டையின் உட்புறம் பார்க்க)

- ஸுச்ருதர்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

மதுபானத்தால் உடலில் விளையும் மாறுதல்கள்

(அட்டை முன்புறத்தின் தொடர்பு) மிகச்சூடு தருவதாகையால் குளிர்ந்த உபசாரத்தின் தேவை அதிகம். தீக்ஷ்ணமானதால் மன ஓட்டம் பாதிப்படையும். உடலிலுள்ள கபப்பூச்சு காயும். உடலின் உட்புறம் வரட்சியடையும். சுக்கிலதாது போன்ற பிசிபிசிப்பும் நீர்ப்பும் உள்ள தாதுக்கள் வலிவிழக்கும். வரட்சி மிகுந்து வாயுவால் நரம்புவலி அதிகமாகும். பரபரப்பு மிகுதியும் வலிவின் அடிப்படையில் எழாததும் வெறும் நரம்பு முறுக்கால் ஏற்படுவதுமான மனக்களிப்பு போன்ற போலி நிலேயும் ஏற்படும். உடல் வசீகரம், ஒளி, மனத்திருப்தி, தைரியம், பராக்ரமம் இவை அளவுடன் முறையுடன் தகுதியறிந்து மதுபானம் செய்வதால் கிட்டலாம். ஆனல் முறையும் தன் தகுதியும் அறியாதவன், வேறு நோய்வாய்ப்பட்டவன், புஷ்டியான உணவின்றி, அளவுக்கு மீறி குடிக்கும் போது, வயிற்றிலுள்ள நெருப்பமசம் உள்ள ஜீர்ணத்திரவங்களுடன சேர்ந்த மது நெருப்பாக ஆகித் திமிரைத் தரும். மனமும் புத்தியும் பொறிகளும் தடுமாறும்போது தன் உள்ளக்கிடக்கைகளே வெளியிடாமல் இருக்கமுடியாதவனுக, வலிவும் எதிர்ப்பு சக்தியும் உறுதியும் தளர்ந்து பிதற்றலும் நினைவிழத்தலும் உண்டாகிச் சமுதாயத்தால் இளக்காரமாகப் பார்க்கப்படுகிறுன்.

— *ஸுச்ருதர்*

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5085 ருத்திரோத்காரி ஐப்பசி | மலர்-21 இதழ் - 10 | 1983 அக்டோபர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

तरुणांबुद सुन्दरस्तदा त्वं
ननु धन्वन्तरिरुत्थितोऽम्बुराशेः ।
अमृतं कलशे वहन् कराभ्यां
अखिलार्ति हर मारुतालयेश ॥

குருவாயூரப்பா! அன்று அம்ருதத்திற்காகப் பாற்கடலைக் கடைந்தபோது கடலிலிருந்தும் காருண்ட இளமேகம்போல் மனம் கவரும் அழகுடன் இருகைகளாலும் அமிருதகலசம் ஏந்தி வெளிவந்தீர்கள் அல்லவா? அந்த வடிவிலிருந்து எல்லா நோய்களையும் நீக்குவீராக!

- நாராயணீயம்.

ஸ்ரீ தன்வந்தரி ஜயந்தி

நாளது ஐப்பசி 16வ (2-11-83) புதனன்று திருப்பாற்கடலிலிருந்து ஸ்ரீமன் நாராயணன் ஸ்ரீதங்வந்தரி உருவில் தோன்றியதை ஜயந்தியாகக் கொண்டாடுவோம். நிலையாமை, தோற்றம், மறைவு, முதுமை, செய விழத்தல் என்றவாறு பல துக்கங்களுக்கு இருப்பிடமான உடல்மனக் கூட்டிற்கு நிலைத்த தன்மையூட்ட அமிருதம் பெறத் தேவர்களின் நன் முயற்சி

ஸ்ரீமன்நாராயணனின் அளவற்ற கருணையால் நிறைவேறியது மந்தர மலையைத் தாங்கும் கூர்மமாக, வாஸுகியின் உடல் வலிவாக, மந்தர மலையின் திடமாக, தேவர்கள் - அஸுரர்களின் புஜபலமாக, அமிருதமாக, நஞ்சுண்டகண்டன் ஸ்ரீபரமேசுவரனின் கருணையாக இப்படிப் பல வடிவங்களில் உதவி அருளிய ஸ்ரீமன்நாராயணன் அம்ருதத்தைத் திரட்டிக் கலசத்தினுள் நிரப்பி அதனைத்தாங்கும் இருகைகளுடன் ஸ்ரீ தன்வந்தரியின் திருவவதாரமாக பாற்கடலிலிருந்து வெளியாகிக் கரையை அடைந்தார். கரையில் நிற்கும் ஸ்ரீமன் நாராயணனே இந்தத் திருவவதாரத்தை வரவேற்று அப்ஜரே! வாரும் என்றார். ஸ்ரீதந்வந்தரிக்கு ஸ்ரீமன் நாராயணன் இட்ட பெயர் அப்ஜர் என. ஸ்ரீதன்வந்தரிக்கு அமிருதம் கொணர்ந்ததற்காக வேள்விகளில் தனி இடமும் தனிப்பட்ட அவிர்ப்பாகமும் உண்டு. மோஹினி என்ற நாராயணனது மற்றோர் அவதாரம் அமிருதப் பங்கீட்டினை ஏற்கிறாள். ஸ்ரீதந்வந்தரி மறைந்து விடுகிறார். மறுபடி காசி அரசர்களின் குலத்தில் அவர்களது தவப்பயனாக தந்வன் என்ற அரசனது திருக்குமாரராகத் தோன்றி க்ஷத்திரியனாக அரசாண்டு ஆயுர்வேதத்தின் எல்லா அங்கங்களையும், தனித்து சஸ்திரசிகித்ஸை முறையை ஸுசுருதர் முதலிய எட்டு சீடர்களுக்கு உபதேசிக்கிறார். இதனை ஸ்ரீதன்வந்தரி ஸம்பிரதாயம் என்று சிறப்பித்துக் கூறுவர்.

ஸ்ரீ தந்வந்தரிப் பெருமானின் தேவாலயங்கள் கேரளத்தில் திருநெல்லிவாயில் என்ற ஊரில் அமைந்துள்ளது. அங்கு பஜனம் இருந்து கைராசி பெற்று வைத்யத்தொழிலில் ஈடுபடுவது வழக்கம். ஸ்ரீரங்கத்தில் ஸ்ரீரங்கநாதப் பெருமானைப் பேரரசனாகக்கண்ட ஸ்ரீராமானுஜர் முதலிய வைஷ்ணவப் பெரியோர்கள் 'ராஜா ராஜக்ருஹாஸன்னே ப்ராஞ்சார்யம் நிவேசயேத்' அரசன் தன் அரண்மனைக்கு மிக அருகாமையிலேயே தன் உயிரில் கருத்து கொண்ட வைத்யரை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற தர்மசாஸ்திர-ஆயுர்வேத உபதேசப்படி ஸ்ரீதந்வந்தரி பகவானுக்கும் ஆலயம் அமைத்து ராஜவைத்யர்க்குரிய மரியாதையுடன் அவரது வழிபாட்டை அமைத்துள்ளனர். அது இன்றளவும் நடைமுறையில் உள்ளது. ஸ்ரீ ரங்கநாதப் பெருமானது நிவேதன உணவமைப்பு - சுக்கு வெல்லம் போன்ற ஜீர்ணகாரி ஔஷத உபசாரம் முதலியவை இதனைக் காட்டுகின்றன.

மேலிரண்டு கைகளில் சங்கம் சக்ரம் என்ற இரு வைஷ்ணவ சின்னங்கள், கீழ் இரண்டுகைகளில் இடதில் அமிருதகலசம் வலதில் அட்டை என்ற ஜலூகை, திவ்ய ஔஷதிச்செடியுடன் அபயஹஸ்தம் என்றவாறு பகவான் தரிசனம் அளிக்கிறார். நோய் நீக்கம், நோயற்ற வாழ்வு, அமிருத நிலை என்று வரிசையாகப் பேரானந்தமிக்க பெருவாழ்விற்கு வழிகாட்டுகிறார். அவரது நன்னாளில் அவரை வழிபட்டு உய்வோம்.

[ஸ்ரீ தந்வந்தரி பூஜாகல்பம் ரூ. 1-00 ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதிக்குத் தபால் மூலம் பெற ரூ. 1-50 அனுப்பக் கோருகிறோம்.

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி:

நோய்களே விலகுங்கள்

பெரிய திருமொழி (திருமங்கையாழ்வார்)

(6) துணிவினியுனக்குச் சொல்லுவன் மனமே! தொழுதெழு
தொண்டர்கள் தமக்கு,
பிணியொழித்தமரர் பெருவிசும்பருளும் பேரருளாளனெம் பெருமான்
அணிமலர்க் குழலாரரமபையர் துகிலும் ஆரமும் வாரிவந்து,
அணிநீர்
மணிகொழித்திழிந்த கங்கையின் கரைமேல்
வதரியாச்சிரமத்துள்ளானே.

(திருமங்கையாழ்வார், பெரிய திருமொழி, 1-ப. 4-தி. பாசுரம் 4)

"நெஞ்சமே! இன்றுமுதல் உனக்கு இருக்கவேண்டிய உறுதியைச் சொல்லுகிறேன் கேள். பக்தர்களுடைய வியாதிகளைப் போக்கி நித்ய ஸூரிகளுடையதான பரமபதத்தை அளித்தருளும் பரமதயாளுவான ஸர்வேச்வரனை வணங்கி வாழ்வதுதான் உனது கடமை. அந்த எம்பெருமான், புஷ்பங்களை யணிந்த கூந்தலையுடைய அப்ஸரஸ் ஸ்த்ரீகளினுடைய சேலைகளையும் ஹாரங்களையும் திரட்டிக்கொண்டு வந்தும், ரத்னங்களைத் தள்ளிக்கொண்டு வந்தும ப்ரவஹிக்கப்பெற்ற கங்கா நதியினுடைய கரைமேலுள்ள ஸ்ரீபதரிகாச்ரமத்திலே எழுந்தருளியிருக்கிருன்." ★

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ருத்ரோத்காரி
கார்த்திகை
மலர் 21

1983
நவம்பர்
இதழ் 11

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

ஆரோக்யம் பெற

நோயுற்றபோது துன்பம் நீங்க மருத்துவனை நாடுகிறோம். மருத்துவரையே இறைவனாகவும் மருந்தை அமிருதமாகவும் பாவனை செய்து ஏற்பது வழக்கம். ஔஷதம் ஜாங்ஹவீதோயம் வைத்யோ நாராயணோ ஹரி: என்று ஆழ்ந்து நினைப்பது மருத்துவரது உதவியையும் மருந்தின் வலிவையும் கூட்டிவைப்பவை. ரோகத்தின் கொடுமை நீங்க

அச்யுத அநந்த கோவிந்த

என்ற நாராயணனின் நாமத்தையும்

பாலாம்பிகேச வைத்யேச பவரோகஹர

என்ற வைத்யநாதனை பரமசிவத்தின் திருநாமத்தையும் கூறி உள்ளத்திலும் உடலிலும் அவர் அருள் நிறைந்து இன்பம் பெறலாம்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

கைகூப்பி வணங்குகிறோம்

இருபத்தியொன்று ஆண்டுகள் தொடர்ந்து மக்களின் சேவையில் நிறைவுடன் ஈடுபட வாய்ப்பளித்தனர் தமிழ்மக்கள். அதற்குத் தேவையான ஆற்றலையும் உறுதியையும் உற்சாகத்தையும் ஸ்ரீ தன்வந்தரி பகவான், காஞ்சி ஸ்ரீ காமகோடி பீடம் ஸ்ரீமத் ஆசார்யபாதர்கள் இவர்களது பேரருள் அருளியது. ஆரோக்கியம் வாசகர்களிடமிருந்து அவ்வப்போது பரிவும் அன்பும் நன்றியும் கலந்துவரும் கடிதங்கள், யாசித்துப் பெறுமல் அவர்களாகவே மனமுவந்து அளித்துள்ள நன்கொடைகள், வாசகர்கள் தொடர்ந்து தந்துள்ள ஆதரவு இவை இப்பணியில் வலிவு தந்தன. அனைவரையும் கைகூப்பி வணங்குகிறோம். இவ்வாய்ப்பைப் பெற்றதில் நிகரற்ற பெருமை அடைகிறோம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5085 ருத்ரோத்காரி கார்த்திகை | மலர்-21 இதழ்-11 | 1983 நவம்பர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

वसन्ते सानन्दे कुसुमितलताभिः परिवृते
स्फुरन्नानापद्मे सरसि कलहंसालिसुभगे ।
सखीभिः खेलन्तीं मलयपवनान्दोलितजले
स्मरेद्यस्त्वां तस्य ज्वरजनितपीडापसरति ॥

உமை அன்னையே! வஸந்த ருது. அழகாக மலர்ந்த அளவற்ற தாமரைப் பூக்களுள்ள ஓடை. அன்னங்கள் இனிமையாக சப்திக்கின்றன. சுற்றிப் பூங்கொடிகள் மலர்ந்து மணக்கின்றன. இந்தச் சூழ்நிலையில் தென்றல் காற்றால் அலைகள் எழும்பி ஆனந்தமளிக்கும் அந்த ஓடையில் சகிகளுடன் விளையாடிக்கொண்டிருக்கும் உன்னை மனத்தில் தியானம் செய்தால் ஜ்வரத்தால் ஏற்படும் வாதனை அனைத்தும் விலகும். அருள்வாயாக!

– சங்கரபகவத்பாதரின் ஆனந்தலஹரீ

" பாடா - மஹௌஷதம் - தாரு - மூர்வா - முஸ்தக - வத்ஸகா:
ஸாரிபா – அரிஷ்ட - கடுகா: கைராதம் திரிபலாவசா
குடூசீ - மதுகம் - திராக்ஷா - தசமூலம் - ஸதீபனம்
ரக்ஷோக்ந: ச படோல: ச கண: க்ஷீர விசோதன: "

வட்டத்திருப்பி, சுக்கு தேவதாரு, மருள்வேர், கோரைக் கிழங்கு, கசப்பு வெப்பாலை அரிசி, நன்னாரிவேர், வேப்பம்பட்டை கடுகுரோகிணீ, நிலவேம்பு, திரிபலை (கடுக்காய்-நெல்லிக்காய்-தான்றிக்காய்) வசம்பு, சிந்தில்கொடி, அதிமதுரம், திராக்ஷைப்பழம், ஜீரகம், வெண்கடுகு, தசமூலம், (10 வேர்கள் கொண்டது.) பேப்புடல், இந்த மூலிகை வர்க்கம் பூராவும் தாய்ப்பாலை சுத்தம் செய்யக்கூடியவை.

எல்லா சரக்குகளையும் சேர்க்கவேண்டும் என்று அவசியமில்லை. ஏதாகிலும் 7, 8 சரக்குகளையும் சேர்த்து கஷாயமாகவோ சூர்ணமாகவோ செய்து தாயார் சில நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். தாய்ப்பால் சுத்தியாகும்.

" மஸூரா: ஷஷ்டிகா. முத்கா: கோதுமா: சாலயோ கிருதம்
கவ்யம் ஆஜம் பய; காலே மாம்ஸாநாம் ச ரஸோ ஹித:
லசுநாநாம் பலாண்டூநாம் ஸேவனம் சயனம் ஸுகம்
க்ரோதாத்வபய சோகாநாம் ஆயாஸாநாம் ச வர்ஜனம்
ஆஹாரவிதிருத்திஷ்ட: ஸ்தந்ய ரக்ஷணவர்த்தன: "

மஸூர்பருப்பு, பாசிப்பயறு, கோதுமை, சம்பாநெல், பசுவின்பால், நெய், ஆட்டுப்பால், மாம்ஸஸூப்புகள், பூண்டு, வெங்காயம் இவைகளை உணவில் விசேஷமாய் சேர்த்து சாப்பிடுதல், இவை ஸ்தந்யத்தில இருக்கும் கெடுதியைப் போக்கிக் கெடாமல் காப்பாற்றி, பாலை நன்றாய் வளர்க்கும். ராத்திரியில் ஸுகமாய் தூங்கவேண்டும். ராத்திரி விழிக்க நேர்ந்தால் பகலில் தூங்கிக் கொள்ளவேண்டும். கடுமையாக களைப்புத்தரும்படி அதிக வேலை செய்யக்கூடாது. கோபம் பயம் சோகம் கொள்ளக்கூடாது. இவை பாலைக் கெடுக்கும் சுண்டச்செய்யும்.

" சாலிஷஷ்டிக தர்ப்பாணும் குசேந்திரோகடஸ்யச
ஸாரிபா வீரணேக்ஷூணும் நிலாமூ குச காசயோ:
பாக்ய: கஷாய: க்வதித: க்ஷீரம் தேந புந: கிருதம்
அபி சுஷ்கஸதீநாம் தத் க்ஷீரோபஜனனம் பரம் "

சம்பாநெல், குறுவைநெல், தர்ப்பைப்புல், நாணல், எல்லாவித கரும்பு வகைகள், விசுவாமித்ரம், நன்னாரி, இந்த ஓஷதிகளுடைய வேர்கள் எல்லாம் தாய்ப்பாலை நன்றாய் சீக்கிரம் வளர்க்கச்செய்யும் குணமுடையவை. இவைகளை இடித்து ஜலமும் பாலும் சேர்த்துக் கஷாயம் காய்ச்சி, வெல்லம் கொஞ்சம் சேர்த்துச் சாப்பிடவும் இவைகளைக் கொண்டு நெய் தயாரித்து சாப்பிடவும். வேகமாய் தாய்ப்பால் மிகுதியாய் சுரக்கும். ★

தலை-கால் இணைப்பு

ஜலதோஷ வியாதி-ஆராய்ச்சி செய்துள்ள விஞ்ஞானிகள், கால் கட்டை விரலை ஒருவித ரஸாயனப் பொருளினால் திடீரென குளிர்ச்சி அடையச் செய்வதால், தலையில் மூக்கில் ஏற்படும் ஜலதோஷம் நீங்கிவிடுகிறது. நூற்றுக்கணக்கான ஜலதோஷங்களை குணப்படுத்தியிருக்கிறோம, என்று சொல்கிறார்கள். கால்-கட்டை விரலுக்கும் சிரஸ்ஸுக்கும் நரம்பு மண்டலம் மூலம் இணைப்பு இருப்பதால், இரண்டில் ஒன்றைக் குளிரச் செய்வதால், மற்றொன்றின் தாபத்தைக் குறைப்பது மூலம் ஜலதோஷத்தைப் போக்க முடிகிறது.

தலைக்கும் காலுக்கும் நரம்புமூலம் நேர்முகமான ஒரு இணைப்பு இருப்பதை பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பேயே ஆயுர்வேதம் தெளிவுசெய்துள்ளது. இந்த அடிப்படையின்மேல் ஆரோக்கிய பாதுகாபபு முறைகளை உபதேசித்துள்ளது.

சில உதாரண வசனங்கள் :

" பாதப்ரக்ஷாலனம் பாதமலரோக - ச்ரமாபஹம்
சக்ஷுஃ ப்ரஸாதனம் விருஷ்யம் ரக்ஷோக்னம் ப்ரீதிவர்த்தனம்.
நித்ராகரா: தேஹஸுக: சக்ஷுஷ்ய: ச்ரம-ஸுப்திநுத்.
பாதத்வங்மிருதுகாரீ ச பாதாப்யங்க: ஸதா ஹித
பாதரோகஹரம் வ்ருஷ்யம் ஆயுஷ்யம் சக்ஷுஷே ஹிதம்
ஸுகப்பிரசாரம் ஒஜஸ்யம் ஸதா பாதத்ரதாரணம்.
அநாரோக்யம் அநாயுஷ்யம் சக்ஷுஷோ: உபகாதகிருத்.
பாதாப்யாம் அநுபானத்ப்யாம் ஸதாசங்க்ரமணம் ந்ருணாம்."

(சுச்ருத. சிகி. அ. 24. சு. 69-72)

" பாதப்ரக்ஷாளனஸ்ய சக்ஷுஃ ப்ரஸாதனத்வம் - திருஷ்டி ஸம்யுக்த பாதநிபந்தன நாடீப்ரஸாதனாத் "

ஸுச்ருத வியாக்யானகர்த்தா டல்லணர்.

" சக்ஷுஷ்யம் ஸ்பர்சனஹிதம் பாதயோர் வ்யஸநாபஹம்
பல்யம் பராக்கிரமஸுகம் வ்ருஷ்யம் பாதத்ரதாரணம்."

" பாதத்ரம் பாதஸம்பத்த நேத்ரபோஷிகா நாடீப்ரத்ய வாயஹரணாத் சக்ஷுஷ்யம் பவதி "

சரகவியாக்யாதா சக்கிரபாணி, ச ஸூ. அ. 5 சு. 100.

"மேத்யம் பவித்ரம் ஆயுஷ்யம் அலக்ஷ்மீ கலிநாசனம்
பாதயோ: மலமார்க்காணும் செளசாதானம் அபீக்ஷ்ணச :"
(சரகர்)

கருத்து : கால்களை அடிக்கடி பரிசுத்தமாய் அலம்பிக்கொள்ளுதல், கால்களுக்கு எண்ணெய் தேய்த்தல், பூட்ஸ்-செருப்புப் போன்ற பாதரக்ஷகளை அணிந்துகொண்டு நடத்தல், ஆகிய கால்களில் செய்யப்படும் இவைகள் சரீரத்தில் மற்ற அங்கங்களுக்கு பலவித நன்மைகளைச் செய்கின்றன. அதிலும் கண்களுக்கு விசேஷமான் பலத்தையும் தெளிவையும் அளிக்கின்றன. பாதங்களை இவ்விதத்தில் கவனிக்காமல் அப்யங்கம் இல்லாமல், செருப்பில்லாமல் நடத்தல்களினுல் உடலில் மற்ற அங்கங்களில் கெடுதல் ஏற்படுவதைப் பார்க்கிலும் கண்களில் கெடுதல் அதிகம் விளையும்.

சுத்த ஜலத்திஞல் கால்களை அடிக்கடி அலம்புதல் தலையில் இருக்கும் மூளையின் மேதா சக்தியை வளர்க்கிறது.

"**தாரணுவதீ தீ: மேதா**" ஒரு தரம் படித்ததை - கேட்டதை ஸ்திரமாய் நினைவில் வைத்திருக்கும் புத்தி சக்தி - மேதை.

குறிப்பு : தேஹத்தில் பாதாதி கேசாந்தம் ஸகல ஆசயங்களுக்கும் பரஸ்பரம இணைப்பு இருப்பது பொதுவாய் தெரிந்த விஷயமே முகத்தில் இருக்கும் ஜலதோஷம் கால் பெருவிரலில் குளிர்ச்சி உண்டாக்குவதால் விலகும் கால் பெருவிரலின் உள்பாரசுவத்திலிருந்து மூளைக்கும் கண்கள் முதலிய தலைக்குள்ளிருக்கும் இந்திரியங்களுக்கும நேர் இணைப்பு கொண்ட நாடி இருக்கிறது.

இதை ஒட்டியே நமது நாட்டு மக்களிடையே பாதரக்ஷைகள் அணிவதில் ஒரு மரபும் ஏற்பட்டுள்ளது. குமிழ கட்டைகள் பதித்துள்ள பாதுகைகளை துறவிகளே அணியலாம் கால் பெருவிரல் உள்பார்சுவத்தை நடக்கும்பொழுது அழுத்துவதால் சுக்கிலநாடி பீடிக்கப்படலாம் இல்லற வாழ்க்கையில் இருக்கும் யுவர்கள் குமிழ்கட்டை பாதுகை அணியக் கூடாது. செருப்பு பூட்ஸ் தான் அணியலாம் - என்று.

★

பிராணயாமம்

(ஸெப்டமபர் மாத தொடர்ச்சி)

அப்பியாஸம் ஆக ஆக அடிக்கடி கால்மாற்றத் தேவையின்றி நீண்ட நேரம் இருக்கமுடியும் ஸித்தயோகிகளின் பிரதிமைகள் சித்திரங்களில் இடது பாதத்தை வலது துடையின்மேல் முதலில் வைத்து, வலது பாதத்தை இடது துடையின்மேல் வைத்தும்தான் பெரும்பாலும் காண்கின்றன.

யாமம் எல்லாம் செய்யவேண்டும். மிருகத்தின் தோல் உபயோகிப்பதில் ஹிம்ஸை என்ற கூச்சம் ஏற்படின், மிருகத்தோலுக்குப் பதிலாக கம்பளா ஸனம் (woolen) போட்டுக்கொள்வதும் ஸமான குணம் தரக்கூடியதே என்று சாஸ்திரங்கள் பேசுகின்றன. இவ்விதம் ஆஸன விரிப்புகளைச் சேகரம் செய்ய முடியாத பக்ஷத்தில் தனி தர்ப்பாஸனத்தில் மரப்பல கையில் அல்லது சுத்த நூல்துணியில் உட்கார்ந்தும பிராணயாமம் செய்யலாம். ஒன்றுமின்றி வெறுந்தரை கூடாது.

பிராணயாமம் செய்யும் முறை

பிராணயாமத்தில் நாலு நிலைகள் அல்லது கார்யங்கள் வரிசையாய் உள்ளன. முதலாவது—வலதுகையின் கட்டை விரலினுல் வலது நாஸி கையின் துவாரத்தை நன்ருய் அழுத்தி அமுக்கிக்கொண்டு, இடது நாஸி துவாரத்தின் வழியால், மார்பில் இருக்கும் வாயுவைப் பூராவாக மிக மெதுவாக வெளிக்கடத்த வேண்டும். இந்தச் செய்கைக்குப் பெயர் ரேசனம். (रेचनम्) உள் வாயுவை ரேசனம் செய்யும்பொழுது, வயிறில் தொப்புள் உள்ள இடத்தை வயிறின உட்புரத்தில் நன்ருய் இக்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இச்செய்கைக்கு ஒட்யான பந்தம் (ओड्यान बन्धः) என்று பெயர். மேலும் ரேசனம் ஆரம்பம் முதல் முடியும் வரையில் ஆஸனவாய் பக்கம் உள்ள தசைகளை உட்புரம் மேலநோக்கி இழுத்து நன்ருய் சுருக்கிக்கொண்டிருக்க வேண்டும் இதற்கு மூலாதார பந்தம் (मूलाधार बन्धः) என்று பெயர்.

ரேசனத்தை மிக மெதுவாய் செய்யவேண்டும். அவசரமாய் அதிக வேகமாய் துருத்திபோல் வீசி வாயுவைத் தள்ளக்கூடாது. மாரபில் வாயு பாக்கியின்றி பூராவாக வெளிப்படுத்துமபடி செய்யவேண்டும். ரேசனம முடியும்வரை மூலாதார பந்தம் செய்துகொண்டிருக்கவேண்டும். ரேசனம் எளிதாயும் தரமாயும் நடைபெற மூலாதாரபந்தம் உதவி செய் கிறது.

பிருஷ்டவம்சம் எனப்படும் முதுகின் எலும்பு நடுக்குழாயிலிருக்கும் ஸுஷும்நா என்ற நாடியில் உள்ள ஆறு சக்கிரங்களில் முதலாவது மூலாதாரசக்கிரம் ஆஸனவாயினுட்புரத்தில் அமைந்துள்ளது. பிராண யாமத்தில் ரேசனம் செய்யும் சமயத்தில் செய்யப்படும் மூலாதாரபந்தத் தினுல், மூலாதாரத்தில் ஆரம்பமாகும் ஸுஷும்நா நாடியின் வேர்கள் நன்கு தூண்டப்படுகின்றன. அந்த நாடியில் உள்ள மூலாதார சக்கிரம் முதலிய ஆறு சக்கிரங்களுக்கும் விசேஷ சக்தி உண்டாகின்றது. ஆத லால் மூலாதார பந்தத்தினுல் பல நன்மைகள் உண்டாகின்றன.

பிராணயாமத்தில் இரண்டாவது கார்யம் ரேசனத்தின் முடிவில் வெளிவாயுவை உள்ளே மிகமெதுவாய் இழுத்தல். முதலில் இடது நாஸி

துவாரத்திஞல் ரேசனம் செய்யப்பட்டுள்ளதால், இடது நாஸிகை வழியே தான் வாயுவை உள்ளே எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதற்குப் பூரணம் (पूरणम्) எனப் பெயர். ரேசனம் செய்யும்பொழுது, வலது நாஸிகைதுவாரத்தை அடைத்துக்கொண்டிருந்த கட்டை விரலை தூக்காமல் அப்படியே நாஸாதுவாரத்தை நன்ருய் அழுத்திக்கொண்டே, இடது மூக்கிஞல் பூரணம் கஷ்டமின்றி எவ்வளவு செய்ய ஸாத்தியமோ, அவ்வளவு, வாயு பூரணம் செய்யும் பூரணம் முடியும்பொழுது, சுண்டுவிரல் மோதிரவிரல் இரண்டிஞலும் இடது நாஸாதுவாரத்தை நன்ருய் அடைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். வலது மூக்குதுவாரம் கட்டை விரலிஞல் அடைத்தபடியே இருக்கவேண்டும், தளர்த்தக்கூடாது. பூரணம் செய்த வாயுவை கஷ்டமில்லாமல் எவ்வளவு நீண்டநேரம் மார்பினுள்ளே அடக்கிக்கொண்டிருக்க முடியுமோ அவ்வளவுநேரம் அடக்கிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இவ்விதம் வாயுவை மார்பினுள்ளேயே அடக்கிவைத்துக்கொண்டிருக்கும் நிலைக்கு கும்பகம் (कुंभकम) என்று பெயர். பிராணுயாமத்தில் இது மூன்ருவது, காரியம்.

பூரணம் முடிந்து கும்பகம் தொடங்கும் தருணத்தில் கழுத்தையும் தலையையும் முன்புரம் கீழ்நோக்கி நன்ருய் மடித்து முகவாய் கட்டையை (chin) மார்பின் மேல்புரத்தில் நன்ருய் அழுத்திக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இதற்கு ஜாலந்திர பந்தம் (जालन्द्र बन्ध:) என்று பெயர். கும்பகம் முடியும் வரையில் இந்த ஜாலந்திர பந்தம் அவசியம் இருக்கவேண்டும். ஜாலந்திரம் இருந்தால்தான் கும்பகத்தில் இருக்கும் பிராணவாயு புப்புஸத் (Lungs) திலிருக்கும் மிகநுட்பமான நாடிகள் ரக்தக்குழாய்கள் முற்றிலும் நன்ருய் தங்கிப்பரவ ஏதுவாகும். ஜாலந்திர பந்தமில்லாவிட்டால் பூரணம் செய்யப்பட்ட வாயு, தொண்டைக்கும் காதுக்கும் உள்ள துவாரம் வழியே ஓர் அம்சம் வெளிப்படும். இதஞல் காதுவலி உண்டாகலாம்.

பிராணுயாமத்தின் நாங்காவது கட்டம் மார்பில் அடைக்கப்பட்டிருக்கும் வாயுவை வெளியேற்றுதல். இதற்கும் ரேசனம் என்றே நாமம். ஆனுல் வலதுநாஸியை அடைத்துக்கொண்டிருந்த கட்டை விரலைத் தூக்கிக்கொண்டு, இடதுநாஸியை சுண்டுவிரல் மோதிரவிரல்களிஞல் நன்ருய் அழுத்திமூடிக்கொண்டே வலது நாஸியின் வழியாகவே, எவ்வளவு அதிக மந்த வேகமாய் வாயுவை வெளியே விடமுடியுமோ அவ்வளவு மந்த வேகத்தில் வெளிப்படுத்தவேண்டும். இடையிடையே வாயுவை நிறுத்தாமல் ஒரே சீராய் மார்பில் துளிவாயுவும் மீதியில்லாமல் பூராவாக வெளியாக்க வேண்டும். இந்த நாலாவது ரேசனம் ஆரம்பிக்கும்பொழுது ஜாலந்திரபந்தத்தை மெதுவாக முகவாய் கட்டையை மார்பிலிருந்து மெதுவாய் மேல்தூக்கிக்கொண்டு கழுத்து தலையை நிமிர்த்தி நேர்வரிசையில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் முதலாவது ரேசனத்தில் செய்தது போல், ரேசனம் ஆரம்பம் முதல் மூலாதாரபந்தம் ஆரம்பித்து, ரேசனம்

முடியும் வரையில் நன்ருய் பந்தம் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு பந்தம் தேவையில்லை.

குறிப்புகள்—ரேசனம் செய்யும்பொழுதெல்லாம் மூலாதாரபந்தமும் ஒட்யாணபந்தமும் அவசியம். கும்பகம் செய்யும்பொழுது ஜாலந்திரபந்தம் மிக அவசியம். பூரணம் செய்யும்பொழுதும், கும்பகத்தில் இருக்கும் பொழுதும் சுபாவமாய் வயிறு பூராவும் உப்பிக்கொள்ளும். இந்த உப்பு சத்தை முடிந்த வரையில் குறைத்துக்கொள்ளுவது நன்மை. பூரணம் கும்பகங்களிலும் கஷ்டமின்றி ஸாத்தியமாகும் வரையில் ஒட்யாணபந்தம் செய்துகொண்டிருந்தால் வயிறு அதிகம் உப்பிக்காது.

பிராணுயாமத்தில் (1) ரேசனம், (2) பூரணம், (3) கும்பகம், (4) ரேசனம் என வரிசைக்கிரமம். ஆரம்பம் முடிவு இரண்டும் ரேசனம். இவ்விதம் முதலாவது பிராணுயாமத்தில் இருப்பினும், இரண்டாவது பிராணுயாமம் தொடங்கும்பொழுது, முந்திய பிராணுயாமத்தில் வலது நாஸிகை வழியே ரேசனம் செய்யப்பட்டதல்லவா, அதே மூக்கு வழியே தான் பூரணம் செய்யவேண்டும். ஆகவே பிராணுயாமத்தில், எந்த நாஸிகை துவாரத்திஞல் ரேசனம் செய்யப்பட்டதோ அதே நாஸிகையிஞல் தான் பூரணம் செய்யவேண்டும். பூரணம் செய்த நாஸிகை வழியே (கும்பகத்திற்குப்பின்) ரேசனம் செய்யாமல், அதற்கு மாறுதலான மூக்கு வழியே தான் ரேசனம் செய்யவேண்டும். இந்த நியமம் மிக அவசியம். இதில் இருந்து முதல் பிராணுயாமத்துடன் நிறுத்தி, தொடர்ந்து அடுத்த பிராணுயாமம் செய்யப்பட்டால், முதல் பிராணுயாமத்தில்தான் நாலு கட்டங்கள், தொடர்ந்து செய்யப்படும் பிராணுயாமங்களில் பூரணம் கும்பகம் ரேசனம் என்று மூன்று கட்டங்கள் தான் கணக்கில் வரும். தொடர்ந்து சௌகர்யமுள்ள அளவு பிராணுயாமங்கள் செய்வது சாலச் சிறந்தது.

இரண்டாவது பிராணுயாமத்திற்கு பிரதி லோம பிராணுயாமம் என்று பெயர். அதன் விவரமும் பிராணுயாமத்தின் பலன்கள் முதலியவையும் தொடரும்.

★

மனமும் கனவும்

புலன்களையும் உடலையும் பணியாற்றச் செய்யும் பணி உள்ளத்தினுடையது. அது செயல்படும்போது இரண்டு நிலைகளை ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது. (நான்கு நிலைகளைப் பெறுவதாக இந்திய மனோவிஞ்ஞானம் கூறும். பொதுவான விளக்கத்திற்கு இந்த இருநிலைகளே போதுமானது) இதைச் செய்யலாம் ; இதைச் செய்யவேண்டாம் என்று பணியைத் திட்டமிடுவது, இதை இப்படிச் செய்யலாம், இப்படிச் செய்யக்கூடாது என்று செய்முறை பற்றியும் திட்டமிடுவது மனமெனும் பகுதி. மனம் திட்டமிட்ட பணியிலும் பணியைச் செயலாற்றும் முறையிலும் இது சரி இது சரி அல்ல என்று ஆதாரமும் யுக்தியும் கொண்டு நிர்ணயித்து இப்படி செய் அப்படிச் செய்யாதே என்று நிர்ணயம் செய்வது புத்தி எனும் பகுதி. நாம் விழித்திருக்கையில் இவ்விரண்டும் செயலாற்றுகின்றன, (ஸங்கல்பவிகல்பாத்மகம் மன : நிச்சயாத்மிகா புத்தி :)

உடலும் புலன்களும் சற்று அயர்வுறும்போது தூக்கம் வருகிறது. இந்நிலையிலும் மனம் மட்டும் விழித்திருக்கிறது. மனத்தின் திட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் புத்தி அப்போது செயலாற்றுவதில்லை. இந்த நிலையில் மனம் தனிக்காட்டு ராஜா. அப்போது மனம் இந்த உடல் - புலன்கள் - இவைகளின் உதவியை எதிர்பாராமலேயே, தான் செயல்படும் வெளியே உள்ள தேசத்திற்கும் காலத்திற்கும் கட்டுப்படாமலேயே செயலாற்றத் துணிகிறது. தான் அமைந்துள்ள உடலையும் புலன்களையும் புறக்கணிக்கிறது. வேறு உடலையும் புலன்களையும் ஏற்கிறது தாம் புறக்கணித்த உடலால், புலன்களால் செய்ய முடியாதவற்றைக் கூடப் புதிதாக ஏற்ற உடலால் புலன்களால் செய்து நிறைவுபெறுகிறது. அப்படிச் செயலாற்றும்போது எதிர்பார்க்கமுடியாத அளவில் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் முன்னும் செல்ல முடியும், பின்னும் செல்ல முடியும். இதைக் கண நேரத்தில் சாதித்து விடுகிறது. அதேபோல் ஆயிரக்கணக்கான காதங்களைக் கண நேரத்தில் கடந்தும்விடுகிறது நேரத்தையும் காலத்தையும் செயலாற்றும் முறையையும் கடந்த இந்நிலையைக் கனவு என்கிறோம்.

இந்த மனமும் ஒடுங்கித் தூங்குவதும் உண்டு. இது கடுந்தூக்கம் (ஸுஷுப்தி). மனமும் ஓய்வு பெறும் வேளை இது. இது எத்தனைக் கெத்தனை அதிகமாக அனுபவத்தில் வருகிறதோ அத்தனைக்கத்தனை மனம் தெளிவு பெறுகிறது. இது தானே நேர்ந்தால், மனம் எளிதில் அடங்கி விடுவதைக் குறிப்பிடும். கடுந்தூக்கமே ஏற்படாமல் கனவு கண்டுகொண்டே இருக்க நேருமானல் மனம் குழம்பி அடங்கி நிற்காமல் தத்தளிப்பதைக் குறிப்பிடும். மருந்துகளாலும் சில பயிற்சிகளாலும் இந்த மனத்தைச் செயற்கையாக ஒடுங்கச் செய்து இந்த அமைதியைப் பெற முடியும். ஆனல் அதன்பின் எழும் மனம் தெளிந்து பணியாற்றுமா அல்லது

ஜலத்தின் ஆழத்தில் அமிழ்த்தி வைத்த பந்து அழுத்தம் அகன்றதும் விண் என எழுமாப்போல் பழைய குழப்பம் சிறிதும் குறையாமல் கிளம்புமா என்று சொல்ல முடியாது.

கனவு ஏன் ஏற்படுகிறது? மனம் ஏன் கட்டுக்கடங்காமல் தாவுகிறது? கனவு எதையேனும் குறிப்பிடுகிறதா? தவிர்க்கத்தக்கதா? தவிர்க்க முடியுமா? அனுபவித்ததொன்றின் விளக்கமா? அனுபவிக்கப்போவதன் விளக்கமா? என்றெல்லாம் பற்றி இன்று மனநிலை ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் ஆராய்ந்து வருகின்றனர். மனத்தைப்போல இதைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியும் எல்லையற்றதாகவே சென்று வருகிறது. கடவுளைக் கூடக் கண்டறிந்து விடலாம்; மனத்தைக் கண்டறிய முடியாது எனத் தோன்றக்கூடும்.

கனவுகளில் இருவகை உண்டு. ஒன்று நிகழ்ந்த ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி மாடு அசைபோடுவதுபோல், மனம் அசைபோடடு நிகழ்ந்த அந்த சம்பவம் தற்போது முடிந்து போனதுபோல் முடியாதிருந்தால் வேறு எப்படி நிகழ்ந்திருக்கும் என்பதைப்பற்றிய கற்பனையாக இது அமையலாம். இந்தக் கற்பனை பெரும்பாலும் நாம் தூங்க ஆரம்பித்ததும் ஏற்படும் கனவுகளில் தோன்றக் கூடியது. குழம்பிய மனம் அசைபோடுவதால் ஏற்படுவது இது. பெரும்பாலும் நிகழ்ந்தவைகளைப் பற்றியதானதால் இதைப்பற்றி நாம் கவலைப்பட வேண்டாம் என்பர் சிலர். (தொடரும்)

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ருத்[...]ாரி
ம[...]ி
மலர் 21

1983
டிசம்பர்
இதழ் 12

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதீ

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

यो वै तां ब्रह्मणो वेदामृतेना वृतां पुरम् ।
तस्मै ब्रह्म च ब्राह्माश्च चक्षुः प्राणं प्रजां ददुः ।
न वै तं चक्षुर्जहाति न प्राणो जरसः पुरा ॥

இறைவன் அருளிய உடல் மன நிலை. அழியாத வாழ்வுபெறத்தக்க வாய்ப்புகளால் சூழப்பெற்றது. இதனை நன்கு புரிந்துகொண்டு வாழ்பவனுக்கு இறைவனும் இறைவனது படைப்பான பொருள்களும் கண்களையும் பிராணனையும் சந்ததித்தொடர்பையும் காத்துத் தரும். முதிர்ந்து பழுத்துத் தானே உதிரும் வரை கண்களோ பிராணனோ இவனைவிட்டகலாது.

அதர்வவேதம் (10-2-29)

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

எங்களது உறுதுணை

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி கடந்த 21 ஆண்டுகளாகச் செய்துள்ள சேவைகள் அனைத்தும் இறைவனின் பேரருளால் நிகழ்ந்தவை. அவ்வருளின் துணைபெறும் வாய்ப்பைப் பூர்ணமாகப் பயன்படுத்திக்கொண்டு வாழ்நாளின் முக்கியப் பணியாக இதனை ஆக்கிக்கொண்ட ஆயுர்வேதாசார்ய



ஸ்ரீ **V. B. நடராஜ சாஸ்திரி** அவர்கள் இன்றும் தமது 83 வயதிலும் தளராமல் இப்பணியில் பங்குகொண்டுள்ளார்கள். இவர்களுக்கும் எமது பணியில் உறுதுணையாக நின்ற சமிதி அங்கத்தினர்கள் டாக்டர் A. ராகவராவ், A. L. I. M., ஸ்ரீரங்கம், ஸ்ரீ M. V. கிருஷ்ணமூர்த்தி ராவ், ஸ்ரீரங்கம், ஸ்ரீ கந்தஸாமி தீக்ஷிதர், முத்தரசநல்லூர், ஸ்ரீ K S விசுவநாத சர்மா, வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி, சென்னை இவர்களுக்கும் எங்கள் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

S. V. *ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி* — *ஆசிரியர்.*

T. S. *ஈசுவரன்* — *நிர்வாகி.*

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. **ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.**

வெளியிடுபவர் : T. S. **ஈச்வரன்**, L. I. M.

ஶ்ரீ धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5085 ருதிரோத்காரி மார்கழி | மலர்-21 இதழ் - 12 | 1983 டிசம்பர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत् ।।

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்கவேண்டும்!
எல்லோரும் நோயற்றிருக்கவேண்டும்!
எல்லோரும் வாழ்நாள் முழுவதும் மங்களத்தை அனுபவிக்கட்டும்.
ஒருவர்கூட துன்புறக்கூடாது!
இறைவ! பேரருள் புரிவாயாக!

வைத்தியர்கள் வாழ்க!

भिषजां साधुवृत्तानां भद्रमागमशालिनाम् ।
अभ्यस्तकर्मणां भद्रं भद्रं भद्राभिलाषिणाम् ।।

நேர்மையுடன் மருத்துவம் புரியும் வைத்யர்கள், முறையுடன் வைத்யக் கல்வி பெற்று, அதன்படி தொழில்புரியத் தேர்ச்சிபெற்று சிகித்ஸையில் தொடர்ந்த ஈடுபாட்டால் பழக்கமும் அனுபவமும் முதிர்ந்து மக்களின் நன்மையையே நாடுபவர்களாக ஆகட்டும்! அவர்களுக்கு உடல்-மன-ஆத்ம மேன்மைகள் அனைத்தும் பெருகட்டும்? என வாழ்த்துகிறார் வாக்படர்.

பத்திரம் என்ற ஸம்ஸ்கிருதச்சொல் மங்களம் மிக்க மேம்பாட்டைக் குறிக்கும். மங்களமான எண்ணமும் அதனுல் வெளியாகும் மங்களமான பேச்சும் செயலும்தான் மனிதனுக்கு மங்களமிக்க மேன்மையைத்தரும் வாழ்க்கை நெறியில் முதலிடம் பெறுவது நேர்மையாகும். தனி மனிதன் அளவில் ஒவ்வொருவரிடமும் நேர்மையின் வெளித்தோற்றம் சிறிது மாறுபடக் கூடும். ஆனுல் நேர்மையின் வடிவம் எல்லோருக்கும் பொது வானதே. மருத்துவம் மிகப் புனிதமான தொழில். நேர்மை, இரக்கம், பரிவு, பிறரது துன்பம் கண்டு அதனை எவ்வகையிலும் மாற்றவேண்டும் என்ற சுயநலமற்ற சிந்தனை, தன்னலத்தைப் பாராட்டும் அவகுணத்தைக் கிரமமாகக் குறைத்துக்கொண்டு பிறருக்கு உதவுவதையே வாழ்க்கையின் இலட்சியமாகக் கொள்ளுதல், இவை மருத்துவரிடம் காணவேண்டிய சிறப்புகள்

नार्थार्थं नापि कामार्थं अथ भूतदयां प्रति ।
यो वर्तते चिकित्सायां न स स्खलति जातुचित् ।।

பொருளீட்டுவதையோ பெருமைதரும் வசதிப் பெருக்கையோ நோக் காகக் கொள்ளாமல் துன்புறும் ஜீவனிடம் பரிவு காரணமாக அவனது துன்பத்தை நீக்குவதையே நோக்காகக்கொண்டு வைத்தியம் புரிபவன் கைராசியுள்ளவனுகிறுன். இறைவன் அவன் பக்கலில் நிற்கிறுன். அவன் தொழிலில் தவறுகள் நேராது அவப்பெயர் ஏற்படாது என் கிறுர் சரகர்.

இறைவனுக்கு உள்ள பரிவும் இடர் நேரிடும்போது உதவும் பாங்கும் வைத்தியனிடம் காணும்போது வைத்யனை இறைவனுகவே ஆக்கிவிடு கின்றன. "வைத்யோ நாராயணோ ஹரி:" அவன கைபட்டதெல்லாம் நோயற்று இன்பமாகத் துலங்கும். அம்ருத ஹஸ்தன் - கைராசிக்காரன் என்ற புகழ் அவனை விட்டகலுவதில்லை அம்ருத ஹஸ்தர்களான வைத்யர்களின் எண்ணிக்கைப் பெருகட்டும்! அவர்களுக்கு வைத்யக் கல்வி புகட்டும் ஸ்தாபனங்கள் வளரட்டும்! அங்கு கற்ற வைத்யக் கல்வியைப் பழகும் வாய்ப்புக்கள் பெருகட்டும்! அவ்வாய்ப்புகளால் தேர்ந்த-பரிவுள்ள-மக்களின் நன்மையையே குறிக்கோளாகக் கொண்ட வைத்யர்கள் க்ஷேமமாக வாழட்டும் என வாழ்த்துகிறுர் வாக்படர்.

★

சந்தாதாரர்களுக்கு

வெகு சிலரே 1983 சந்தாவை இன்னம் அனுப்பவில்லை. அவர்கள உடன் அனுப்பி உதவக் கோருகிறேம. எங்களுக் குள்ள சுமையை லேசாக்க இது பெரிதும் உதவும். – ஆசிரியர்

ஆரோக்கியம் பத்திரிகை பற்றி

1955 - மார்ச்சு-ஏப்ரல். வைத்யசந்திரிகை என்ற தமிழ் மாதப்பத்திரிகை தமிழ்நாட்டிலுள்ள வைத்யர்களுக்கு ஆயுர்வேதம் பற்றிய அரிய கட்டுரைகளின் மூலம் சேவை புரிந்து வந்தது, மக்களிடையே ஆயுர்வேதம கூறும் ஆரோக்கியவழிகளைப் பரப்ப அது தனது பக்கங்களில் இடம் தந்துவந்தது. ஆனால் அதன் வாசகர்கள் வைத்யர்களானதாலும் வைத்யர்களுக்கான விஷயங்களே அதிகம் வெளிவந்ததாலும் பொதுமக்களிடையே அதன் மூலம் பிரசாரம் செய்யமுடியவில்லை. அதன் அவசியத் தேவையை உணர்ந்த ஆயுர்வேதாசார்ய ஸ்ரீ V B. நடராஜ சாஸ்திரி, அவர்கள் தனது சொந்தப் பொறுப்பில் இதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்தார் 1955 ஜூனில் ஆரோக்கியம் முதல் இதழ் வெளியானது.

இந்த நன்முயற்சிக்குப் பெரியோர்களின் ஆதரவு எப்போதும் இருந்துவந்துள்ளது. ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஜகத்குரு ஸ்ரீ சங்கராசார்ய ஸ்வாமிகள் அவாகள இதனை அருள்கூர்ந்து ஆமோதிதது ஆசிகள் வழங்கினார்கள். மன்மத சித்திரை 21 அன்று காஞ்சீபுரம் முகாமில் அளித்த ஸ்ரீ முகத்தில் அவர்கள் அருளிய ஆசிகள் பெருமளவில் பலித்துள்ளதை உணர்கிறோம், அவர்களது ஆசிகள்—

"ஆரோக்கியம் என்பது நோயற்ற தன்மை நோய் என்பது மனது உடல் இரண்டையும் பற்றியதாகும். இவ்விருவகை நோய்களும் இல்லாமல் சுகமாய் வாழ்வதற்குரிய வேதம், தர்மம், நீதி, யோகம், வைத்தியம், ஜோதிடம், ஸங்கீதம், விஜ்ஞானம் முதலியவற்றிலிருந்து விஷயங்களை எடுத்துக்கூறி, ஜனங்களுக்கு நற்போதனை புரிவதாகிய இப்பத்திரிகையைப் பிரசுரிப்பதன மூலம் உலகக்ஷேமத்தை அளிக்கும் உத்தமமான நற்காரியத்தை மேற்கொண்டிருக்கும் தாங்களும் இதன் நிர்வாஹம், விஷயதானம் முதலியவற்றால் உதவிபுரியும் நிபுணர்களும், ஆரோக்ய ஸாதனங்களை அறியவிரும்பி இபபத்திரிகையை ஆதரிக்கும் அபிமானிகளும் ஸ்ரீ சந்திரமௌளீசுவர கிருபையால் உத்தரோத்தர சிரேயஸ்ஸை அடைவதோடு அரிய விஷயங்களைத் தன்னுள்கொண்டு ஜனங்களை மகிழ்விக்கும் இப்பத்திரிகை உலகெங்கும் பிரசாரத்தை அடைந்து நீடுழிவாழக் கடவது என ஆசீர்வதிக்கிறோம்"

முதலாண்டு நிறைவுற்றது. இரண்டாவது ஆண்டின் நான்காவது மாதத்தில் 1956 ஸெப்டம்பர் இதழ் வெளியானதும் ஸ்ரீ சாஸ்திரிகள் தனித்து இதனை நடத்துவதில் ஏற்பட்ட சிரமத்தால் தளர்ந்து பிரசுரத்தை நிறுத்தநேர்ந்தது மறுபடி 1963 ஜனவரியில் இதேநோக்கில் ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதி என்ற ஸ்தாபனத்தைப் பதிவு செய்து அதன்மூலம் ஆரோக்கியப் பத்திரிகையை இறையருள் தொடங்கச்செய்தது ஸ்ரீ V. B நடராஜ சாஸ்திரிகள் தலைமையில் இயங்கிவரும் ஆயுர்வேதஸேவாஸமிதி 21 ஆண்டுகளாக ஆரோக்கியத்தை நடத்திவருகிறது.

இடையில் ஆயுர்வேதம் அரசியல் விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு ஆட்பட்டது. ஆயுர்வேதக் கல்விமுறை வளர்ச்சி பெறவில்லை. தேர்ந்த ஆயுர்வேத வைத்யர்களின் தலைமுறை மறைந்து வருகிறது, வயதில் முதிர்ந்து தளர்ந்த நிலையிலும் விடாப்பிடியாக ஆயுர்வேதத்தின மறு மலர்ச்சிக்கு 2-3 வைத்யர்கள் பாடுபட்டு வருகின்றனர் எனலாம் இந்தப் பொதுநிலை ஆரோக்கியம் பத்திரிகையையும் பாதிக்கத்தொடங்கியுள்ளது. கடந்த ஓராண்டு காலமாக இதனைத் தொடர்ந்து நடத்த வழிவகை செய்தோம். இளம் வைத்தியர்களின் துணையின்றி இனி நடத்த இயலாதென்று பூர்ணமாக உணர்ந்து அந்தத் துணை கிடைக்கும் வரை தாற்காலிகமாக பத்திரிகைப் பிரசுரத்தை இந்த இதழுடன் நிறுத்துகிறோம். ஸத்யஸங்கல்பர்களான ஸ்ரீ காமகோடிப் பெரியவர்களின் பேரருளால் தக்க துணைபெற்று மறுபடி தொடங்கும் நன்னாளை ஆவலுடன எதிர்பார்க்கிறோம்.

இப்பணியில் முதலில் எல்லா பஞ்சாயத்து யூனியன் நூலகத்திற்கும் இதனை வாங்கும் சிபார்சு அரசிடமிருந்து கிட்டியிருந்தது பின அது தொடரவில்லை எனினும் வாசகர்கள் எங்களது பணியினைத்திலும் பங்கு கொண்டார்கள். சில அன்பர்கள் விளம்பரங்கள் அளித்து உதவினர். ஸ்ரீ ஆத்ரேய சாரிடேபிள் டிரஸ்ட், திருச்சி முதலானோர் பெரும் நன கொடை அளித்தனர். சிலர் ஆயுட் சந்தாதாரராகச் சேர்ந்தனர். இவர்கள் அனைவரது உதவியையும் ஆதரவையும என்றும் மறக்கமுடியாது. இறைவன் இவர்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் அளிப்பான். அதற்கு எமது பிரார்த்தனையும் கூடுகிறது. தற்போது விடை தாருங்கள். மறுபடி சந்திப்போம். வணக்கம் !

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி.

★

புகை பிடிப்பதை நிறுத்த முடியாவிடில்

அமெரிக்க சுகாதார இலாகா வெளியிட்டுள்ள Smoking Tobacco and health என்ற ஆராய்ச்சிக் கருததுரையில புகை பிடிப்பதை நிறுத்த முடியாதவர்கள் அல்லது நிறுதத விருமபாதவர்களுக்கு சில உபதேசங்களை வழங்கியுள்ளது (1) சிகரெட்டுகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்துவா (2) புகையை உளளே சுவாஸாசயம்வரை செல்லும்படி இழுபபதன் அளவைக்குறை. (3) ஒவ்வொரு சிகரெட்டிலும் சிறிதளவே உபயோகி (4) கடைசிவரை உபயோகிப்பதால் வரவர புகையில் அதிகமாகும் தார் நிகோடின விஷாம்சம் உடலில் ஏறுமலிருக்க சிகரெட்டை முழுவதும் உபயோகிக்காமல் எரிந்துவிடு. (5) புகையைச் சிறிதளவே உட்கொள. (6) ஒரு தடவை இழுத்ததும் சிகரெட்டை வாயிலிருந்து எடுத்துவிட்டு மறுபடியும் இழுக்கும்போதுமட்டும் வாயில் வை (7) தார் நிகோடின் குறைந்த அளவில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள சிகரெட்டையே உபயோகி. (8) முடிந்தால் சிகார் அல்லது பைப்மூலம் புகைப்பதற்கு மாறுக.

★

மனமும் கனவும்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

மாலை ஒரு நண்பர் கார் ஓட்டிச்செல்கிறார். கார் ஓட்டுவதில் கவனம் குறையுமளவில் காரியாலய நிகழ்ச்சி ஒன்றில் மனம் அசைபோட்டுக் கொண்டிருக்கிறது பழக்கத்தால் பாதையில கார் செல்கிறது திடீரென மனம விழித்தெழுந்து கார் ஓட்டுவதில் கவனம் திரும்பியபோது பெரும் பள்ளத்தில் கார் விழ விருப்பதை உணர்ந்து படுவேகத்தில செயலாற்றிக் காரைத் திருப்பிப் பாதைக்குக் கொணர்ந்ததால அபாயம தவிர்க்கப்பெறுகிறது. மறுபடியும கவனத்துடன் மனம் வேலை செய்து அன்றைய பணிகள் முடிகின்றன.

படுக்கையில் படுத்ததும் கனவில் இதே நிகழ்ச்சி தொடர்ந்து பள்ளத்தில் தான் விழுந்து பெட்ரோல் இருக்கும பகுதி உடைந்து கார் பற்றி எரிந்து தானும் அதில் எரிந்து மாள்வதாகக் காண்கிறான். இது எதைக் குறிப்பிடுகிறது?

நினைவுலகில் நடந்த நிகழ்ச்சியைப் பற்றி மனம் அசைபோடுகிறது. நிகழ்ந்த ஒன்றின முடிவு வேறுவிதமாக அமைந்தால் என்ன நேர்ந்திருக்கும் என்ற சிந்தனையாக இது அமையலாம். இந்த சிந்தனையின் பயனாகக் கார் ஓட்டும்போது கவனத்தை வேறு இடத்தில் செலுத்தினால் ஏற்படும் அபாயமும், அதே மாதிரி பணிகளில் கவனத்தை ஒருங்கே குவித்துச் செயலாற்ற வேண்டிய அவசியமும் உணர்த்தப்பெறுவதாகக் கொள்ளலாம். நினைவுலக நிகழ்ச்சிக்குப்பின் பெரும் அபாய நிலையில்கூடத் தான் சமாளித்த விதத்தைப் பற்றி இறுமாப்பு ஏற்பட்டு கார் ஓட்டுவதில் அசிரத்தையுடன் இருப்பதிலேயே பெருமைகொள்ளும் புத்திக்குப் பாடம் புகட்ட இந்தக் கனவு ஏற்பட்டிருக்கலாம். மனத்தின் விகல்ப சக்தி அளிக்கும் இந்த போதனை நிகழும் பணியில் கவனத்தைப் புகட்டுவதாக இருக்கலாம்.

மற்றொரு நிகழ்ச்சி: இரு சகோதரர்களிடையே சில்லரை விஷயத்தில் வாய் தடித்து உணர்ச்சி மிகுந்து அடிதடியில் கொண்டுவிடுகிறது. கோபத்தால் தன் வசமிழந்த தம்பி பக்கத்திலிருந்த கத்தியை அண்ணன் மேல் எறிகிறான். குறி தப்பியது வெறி அடங்கி இருவரும் பிரிகின்றனர். காலைவரை மனமொத்த இருவர்களிடையே ஏற்பட்டதானதால் இரவு படுத்ததும் மனம் இந்நிகழ்ச்சியை அசைபோடுகிறது. மறுபடியும் இதே சண்டை. ஆனால் முடிவுதான் மாறுபட்டது கத்தி அண்ணனின் மார்பில் ஆழப்பதிந்து அவன் உயிரைக் குடிக்கின்றது கொலைக் குற்றத்திற்காளாகித் தம்பியும் தூக்கில் தொங்குகிறான். பகலில் நிகழ்ந்த செயலின் முடிவு இசைகேடாக மாறியிருந்தால் என்ன நடக்கும் என்பதை மனம் படம் போட்டுப் பார்க்கிறதென இதைக் கொள்ளலாம். ஆத்திரத்

தால் அறிவை இழக்காதே என்ற போதனை இதில் ஏற்படலாம் பகலில் நடந்த நிகழ்ச்சிக்குப்பின் புத்தி வேறு வகையில் சமாதானம் கொள்ளச் செய்யும் "எனக்கு முன்னமே தெரியும் - கத்தி குத்தாதென்று. அண்ணனைப் பயமுறுத்தத்தான் இப்படிச் செய்தேன்" என்று சமாளிக்கத் தூண்டும். இப்படித் தெரிந்து செய்திருந்தாலும், ஆத்திரத்தில் வசமிழந்து செய்திருந்தாலும், ஏதோ ஒரு சிறு தவறுதலால் அண்ணனின் உயிருக்கு ஆபத்து விளைந்திருந்தால்? என்ற கேள்வியை எழுப்பி விடையை காண்பிக்கிறது மனம். இந்தக் கனவுகள் பெரும்பாலும் முன்னிரவில் நிகழக் கூடியவை.

இப்படி ஒவ்வொரு பணியையும் பற்றிப் பின் விளக்கம் செய்யும் மனம சூழ்நிலையையொட்டிப் பின் விளையவிருக்கும் நிகழ்ச்சியைப் பறறியும் கனவு கண்டு விளக்கம் கூறுவது உண்டு. மனம் தெளிந்திருக்கும் நிலையில் தான் இந்தக் கனவைக் காண முடியும். இரவில் நல்ல அயாந்த தூக்கத்திற்குப் பிறகு விடியற்காலையில் இந்த கனவுகள் தோன்றும். விடியற்காலையில் கண்ட கனவுகள் பலிக்கும் என்று கூறுவார்கள்.

மனத்திற்குத் தேசத்தையும் காலத்தையும் கடந்து நின்று பார்க்கும் சக்தி உண்டு. நிகழவிருக்கும் நிகழ்ச்சியைத் தத்ரூபமாக காண்பவா. இந்த சக்தியைப் பழக்கத்தால் கண்டு அறிந்து பயனபடுத்திகொள்பவர் சிலரே.

மனம் கட்டிய கோட்டை, பகல் கனவு எனறு ஏச்சுக்கிடமாகுமாறு மனத்தால் கண்டதைச் செயலாற்றத் துணிவும தீரமும் சாமார்த்தியமுமில்லாதவன் பெரும் வாய்ப்புகளை வீணடிப்பதுண்டு சிலா் தீரத்துடன் துணிவுடன் செயலாற்றிக் கனவை நனவாக்கிய பெருமையைப் பெறுவதும் உண்டு. மனத்தால் கண்ட உருவைச் சிலையில் செதுக்கும் சிற்பியைப் போல் தீர்க்கதரிசிகளான இவர்கள் விதை நிலையில் உள்ள சூழ்நிலையில் பெரும் ஆலமரத்தை மனத்திற்கண்டு அதை அப்படியே உருவாக்கும் தீரா்களாக விளங்குகிறார்கள. இவாகளை மஹாமனு — மனஸ்வீ பெரு மனம் படைத்தவா என நாடு கொண்டாடும் மஹாமனு மாளவீயா, மகாத்மா காந்தி முதலியவர்கள் இதற்குச் சாக்ஷி

★

பிராணுயாமம் - 3

(நவம்பர் மாதத் தொடர்ச்சி)

யோக சாஸ்திரங்களில் விசேஷப் பிராணுயாமங்கள் சில சொல்லி இருக்கின்றன அவைகள் எல்லாம் மிகக் கடினமானவை. சுவாஸக் காற்றே இல்லாமல் மூடப்பட்டுள்ள பூமிக்குழிக்குள நாட்கணக்காய் பதுங்கியிருத்தல், பூமிக்குமேல் ஆதாரமே இல்லாமல் 1-2 அடி உயரத்தில் அமருதல், ஜலத்தின்மேல் கைகால் அசைவின்றி படுத்திருத்தல, ஹிருதயத் துடிப்பை சிறிதும் இல்லாமல் சில நிமிஷங்கள் நிறுத்தி வைத்தல் இவை போன்ற அஸாதாரண வகைகளில் சரீரத்தை வசப் படுத்த உபயோகமானவை.

இந்தவித பிராணுயாமங்களே லக்ஷியம் பூர்த்தியாகும் வரையில் அப்பியாஸம் செய்வதே மிகக் கஷ்டம். அப்பியாஸத்திற்குப் பல வருஷங்கள், பலவித நியமங்கள், நியமம் தவறிஞல் ஸ்திரமாய் ஊனம் அல்லது வாதை செய்யும் பிணிகள் பல. தீவிரமான விடாமுயற்சிகளிஞலும், வாயு ஸ்தம்பம் ஜலஸ்தம்பம் முதலிய எல்லாவற்றிலும் திறமை அடைந்துவிட்டாலும், அதஞல் மனிதன் அடையும் பயன எவ்வளவு? மிக அல்பம். இந்திரஜால வித்தைக்காரன்போல் ஜனங்களிடையே பிறருக்கு வேடிக்கை காட்டுவதற்குத்தான் பிரயோஜனமாகும் ஆதலால் புத்திசாலிகள் இது போன்ற கடுமையான பிராணுயாமங்களே அப்பியஸிக்கமாட்டார்கள்.

பிராணுயாமத்தின் பரம முக்கியமான பிரயோஜனம் இரண்டு. (1) சரீரத்திற்கு பூர்ண ஆரோக்கியம், வெளி வியாதிகள் சரீரத்தைப் பீடிக்க முடியாதபடி சரீரங்களுக்கு உறுதியும் தீர்க்காயுஸும் அடைதல். (2) சஞ்சல ஸ்வபாவம்கொண்ட மனதை வசப்படுத்தி, நம்மிஷ்டப்படி, ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட வஸ்துவை மட்டும் நினைத்துக்கொண்டிருக்கும் படியாகச் செய்தல். இவ்விரு விதங்களில் முதற்பகுதி ஸாதாரணம். பிராணுயாமத்தை முறைப்படி அப்பியாசம் செய்ய ஆரமபித்ததுமே உண்டாகும். இரண்டாவது சீக்கிரமாய் வராது. அப்பியாஸம் ஆக ஆக நாளடைவில் ஸித்தியாகும்.

தர்மசாஸ்திரங்கள் எந்த கர்மம் செய்யத்தொடங்கு முன்பும் ஸங்கல்ப்பம் செய்துகொள்ளும் பொழுது, கணேச தியானம் ஆனஉடனே பிராணுயாமம் செய்யவேண்டும் என்று விதிக்கின்றன மேலும் பாபங்களுடைய பரிகாரமாக இந்த இந்த பாவத்திற்கு இவ்வளவு தடவை பிராணுயாமம் செய்யவேண்டும் என்று விதிக்கின்றன. இதஞல் பிராணுயாமத்திற்கு இம்மையில் திருஷ்ட பலங்கள் மட்டுமல்ல மறுமையிலும் அதிருஷ்ட பலங்களும் அளிக்கும் சக்தி இருக்கிறதை மஹர்ஷிகள் யோக திருஷ்டியிஞல் கண்டு பிடித்து உபதேசித்துள்ளார்கள் மனிதர்களுடைய நன்மைக்காக.

அநுலோமம் பிரதிலோமம் என பிராணுயாமம் இரு விதம். அநு லோமப் பிராணுயாம முறை இக்கட்டுரையின் துவக்கத்தில் விவரமாய் கூறப்பட்டிருக்கிறது. பிரதிலோமப் பிராணுயாமம் செய்யும் முறையும அதே விதமதான்.

கர்மாரம்ப ஸங்கல்பத்தில் முதலில் பொதுவாக ஒரே ஒரு தடவை பிராணுயாமம் செய்யப்படுகிறது. இதில் மூச்சுக் காற்றின் பூரணம கும்பகம் ரேசனம் என்று மூனறும் நடக்கின்றன ரேசனத்துடன முடி வடைகிறது. உடனே ஸங்கல்பம் ஆரம்பமாகிறது கர்மாங்கமாக இல்லாமல் விசேஷப் பயனைப் பெறுவதறகாகத் தொடர்ந்து பல பிராணு யாமங்கள் செய்வதனுல் அங்கு மூச்சுக்காற்றைப் பூரணம் எந்த நாஸிகை துவாரத்தினுல் செய்யவேண்டும? பிராணுயாம விதியைச் சொலலும வசனத்தில்

"इडया पूरयेदवायुं रेचयेच्च पिङ्गलया"

அதாவது—வெளிவாயுவை மூக்கின் இடது பார்சுவத்திலிருக்கும் இடா என்கிற நாடியினுல் பூரணம் செய்யவேண்டும். உள்வாயுவை வெளி விடுவதை மூக்கின் வலது பார்சுவத்தில் உள்ள பிங்களா என்ற நாடி வழியே வெளிவிட வேண்டும் என்று சொல்லியிருப்பதானது பொதுவிதி. இது முதலில் தொடங்கும் பிராணுயாமத்திற்குத்தான். தொடர்ந்து பல பிராணுயாமங்கள் செய்யும் பொழுது

यया च पूरितो वायुस्त्य जेत्तद्विपरीतया ।
यया नाडया विरेचितस्तयैव पूरयेत्पुनः ॥

எந்த நாடியினுல் வாயு பூரணம் செய்யப்பட்டதோ அதற்கு எதிரிடை நாடியினுல் வாயுவை வெளிவிட வேண்டும். தொடர்ந்து செய்யப்படும் பிராணுயாமங்களில் எந்த மூக்கினுல் வாயு உள்ளே பூரணம் செய்யப் பட்டதோ அதற்கு எதிரிடையான மூக்கினுல் ரேசனம செய்யப்பட வேண்டும். ரேசனம் செய்த அந்த நாஸிகையினுலேயே, திரும்ப பூரணம் செய்யவேண்டும். இது தொடர்ந்த பிராணுயாமங்களில் விசேஷ விதி.

தொடர்ந்து செய்யப்படும் பிராணுயாமங்களிலும், 4 5 பிராணுயா மங்கள் செய்துவிட்டு சிறிது ஓய்வு எடுத்துககொணடுவிட்டுத் திரும்ப பிராணுயாமம் செய்வதானுல், அந்த ஆரமபபிராணுயாமத்தில், இடா நாடியினுல்தான் பூரணம் செய்யவேண்டும். எவ்வளவு பிராணுயாமங்கள் செய்தாலும், கடைசியில் முடிக்கும் தருணத்தில் இடது அல்லது வலது நாஸிகையினுல் ரேசனம் செய்வதுடன் முடிக்கவேண்டும். பூரணத்துடன் முடிக்கக்கூடாது.

பொதுவாய், முதல் ஆரம்ப பிராணுயாமத்தில் கூட இடது மூக்கினுல் முதல் வாயுவை நன்ருய் ரேசனம் செய்துவிட்டு, உடனே இடைவிடாமல்

இடது மூக்கினுலேயே பூரணம் செய்யவேண்டும். கும்பகம் முடிந்தவரை யில் செய்துவிட்டு, வலது மூக்கினுல் ரேசனம செய்து முடிக்க வேண்டும். இவ்விதம் பிராணுயாமத்தில் ரேசனத்தினுல் ஆரம்பம், ரேசனுத்தினுல் ஸமாப்தி என்று செப்டம்பர் ஆரோக்கியத்தில் விளக்கமாய் கூறப்பட்டுள்ளது.

முதல்பிராணுயாமத்துடன் நிறுத்தப்படுவதில், வலது நாசியினுல் ரேசனத்துடன் நிறுத்தப்படுவதால் இது அநுலோம பிராணுயாமம் எனப் படும். தொடர்ந்து செய்யப்படும் பிராணுயாமத்தில், வாயுவை ரேசனம் செய்த வழியே எதிர்முகமாய் உடனே பூரணம் செய்வதால், இதற்கு பிரதிலோம பிராணுயாமம் என்றும் பெயர்.

கர்மஸங்கல்ப்பாங்கமாக ஒரு பிாரணுயாமம் மட்டும் செய்வதாயினும், பிராணுயாமம் பாபபிராயச்சித்தமாக தொடர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட தடவைகள் பிராணுயாமம் ஆவிருத்தி செய்வதாயினும், பிராணுயாமம் செய்யும் போதெல்லாம், அநுலோமம பிரதிலோமம் இரண்டும் செய்தால் பிராணுயாமத்தின் பயன் மிக அதிகம். அதாவது அநுலோம பிராணு யாமம் இரண்டு தடவை செய்வதற்கும் அநுலோமம் பிரதிலோமம் இரண் டும் சேர்ந்து ஒருதடவை செய்வதற்கும் தேவைப்படும் நேரம் ஸமானமா யிருப்பினும், முதலாவதைவிட, இரண்டாவதற்கு பயன் பல்மடங்கு அதிகம் கிடைக்கின்றது. ஆதலால் எப்பொழுதுமே இரண்டும் செய்வது சிலாக்கியம்

108 உபநிஷத்துக்களில் யோகோபநிஷத், பாதஞ்ஜல யோகஸூத் திரத்தின் பாஷ்யங்கள், அநுலோமப் பிரதிலோமப் பிராணுயாமங்களைப் பிரித்துக் கூறுகின்றன. பயன்களையும் விளக்குகின்றன ஸ்ரீமத் பாகவத வியாக்கியாதா ஸ்ரீதர ஸ்வாமிகளும் இரு பிராணுயாமங்களையும் உபதே சிக்கின்ருர்.

ஹடயோக பிரதீபிகா, கேரண்ட ஸம்ஹிதா இந்த இரு கிரந்தங்களும் பிராணுயாமத்தின் பலன்களையும் அநுலோம பிரதிலோம முறைகளையும் விளக்கிக் கூறுகின்றன. பூனு நகரத்திற்கு அருகிலிருக்கும் லோணுவாலா என்ற பட்டிணத்தில் கைவல்யதாம் என்ற இடத்தில் பிராணுயாமம் ஆஸனங்களில் விஸ்தாரமாய் ஆராய்ச்சிகள் நடக்கின்றன. அவர்கள் பிராணுயாமம் என்று ஒரு நூல் ஆங்கிலத்தில் எழுதியிருக்கிருர்கள். அதிலும் பிரதிலோமப் பிராணுயாமம் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அந்தப் புத்தகத்தில் பிராணுயாமம் செய்யும்பொழுது உடலில் என்ன மாறுதல் உண்டாகிறது என்பதை பிஸியாலஜி சாஸ்திரப்படி விளக்கப்பட்டிருக் கிறது.

பிராணுயாமத்தில் வாயுவின் பூரண-கும்பக-ரேசனங்கள் எவ்வளவு நேரத்தில் செய்யவேண்டும் என்பதில் உள்ள நியமமாவது —

பூரணம் 20 ஸெகண்டு செய்தால், கும்பகம் 80 ஸெகண்டு, ரேசனம் 40 ஸெகண்டு செய்யவேண்டும். அதாவது பூரணம 1 பங்கு, கும்பகம் 4 பங்கு, ரேசனம் 2 பங்கு விகிதம். ஒவ்வொன்றும் எவ்வளவு ஸெகண்டுகள் செய்தாலும் இந்த விகிதத்தில் செய்யவேண்டும் ஆரம்ப நாட்களில் அதிகநேரம் செய்யமுடியாது. அப்பியாஸம் ஆக ஆக அதிக ஸெகண்டுகள் ஒவ்வொரு நிலையிலும் செய்யும் ஆற்றல் உண்டாகும். ஆனுல், சரீரத்திற்கு சிரமம் சிறிதும் ஏற்படும்படி பிராணுயாமம் செய்யவே கூடாது கும்பகம் அதிக நேரம் ஆக ஆக பயன் அதிகம் கும்பக நேரத்திற்குப் பாதியளவு ரேசனம், ரேசனத்திற்குப் பாதி பூரணம் என்ற நியமத்தைக் கூடியவரை அநுஸரிக்கவேண்டும்.

கால அளவை திட்டமாய் அறியும் வழி

உதாரணமாய் — சிவாய நம: என்ற மந்திரத்தை மனதிற்குள் 10 தடவை இடது கைவிரல்களால் எண்ணிக்கொண்டு பூரணம செய்க. 40 தடவை எண்ணி முடியும் வரை கும்பகம் செய்க. 20 தடவை எண்ணிக்கொண்டு ரேசனம் செய்க கடியாரத்தில் நிமிஷக் கணக்குப் பார்த்துக்கொண்டு செய்வது தவறு ஏனெனில், பிராணுயாமம் செய்யும் பொழுது வெளியில் ஒன்றையும பார்க்காமல் ஈசுவரனை தியானம செய்ய வேண்டும். ஆதலால் முதலில் கொஞ்ச நாட்கள் வரையில் சிவாய நம: போல் தனதிஷ்டமான தெய்வத்தின் நாமத்தை மனதிற்குள் எண்ணிக் கொள்வதுதான் சிலாக்கியம். 1 - 4 - 2 என்ற கால திட்டத்தில் சிறிது வித்தியாஸம் ஏற்பட்டால் பெரிய தோஷமில்லை. பழக்கத்தில் நாமத்தை ஈச்வர நாமத்தைக் கணக்கிடாமலே தானுகத் தெரிந்துவிடும்.

மந்திரோபதேசம் குருமுகமாய் ஆனவர்கள் அந்த மந்திரத்தை கும்பகத்தில் மட்டும் மனதிற்குள் ஆவிருத்தி செய்யலாம். பூரண-ரேசன காலங்களில் ச்வனை அல்லது தனனிஷ்ட தெய்வத்தை தியானம் செய்யலாம். இந்த விஷயத்தில் ஒரு குருவினிடம் நேரில் தெரிந்துகொள்ளுவது தான் உபகாரம.

பிராணுயாமத்தில் ஓரளவு தேர்ச்சி ஏற்பட்டுள்ளதற்கு ஒரு அடையாளம் – பனி மழை காலத்தில் நல்ல குளிர் இருக்கும் தருணத்தில் 7 - 8 பிராணுயாமம் செய்தால் உடலில் உஷ்ணம் ஏற்பட்டு குளிர் குறைந்து விடும். இது அநுபவத்தில் பார்க்கலாம். கும்பக வாயு காயாக்கினியைத் தூண்டிவிடுவதால் தோலில் வெளிக குளிர் குறைந்துவிடுகிறது மேலும தேசத்தில பிராண அபான வ்யான உதான ஸமான வாயுக்களின் அலுவல்களை சீராக்குகிறது ஜீர்ண சக்தியை தீவ்ரமாக்குகிறது. பிராணுயாமத்தில் விசேஷமான உயர்தர தேர்ச்சி ஏற்பட்டுவிட்டால், மனதை அதனிஷ்டப்படி அலையாமல் ஸாதகன் இஷ்டப்படி நிலைநிறுத்தி விட முடியும் மனது வசப்படுவதற்கு பிராணுயாமம் பரம ஸாதனம். பிராணுயாமம் செய்யும்பொழுது மனதை உபதேசமான காயத்திரீ முதலிய

மந்திரத்தையே தியானித்துக் கொண்டிருக்கப் பழகவேண்டும். பழகி விட்டால் பிராணாயாமம் செய்யாத ஸமயம், ஸாதகன விருப்பப்படி குறிப் பிட்ட விஷயத்தில் மனதை ஈடுபடச் செய்யமுடியும் ஒரு கார்யம் செய்து கொண்டிருக்கும்பொழுது அதைவிட்டு வேறு விஷயத்தில் அலேயாமல் மனதை அடக்கமுடியும். வித்யாப்பியாஸம், மேல் ஆராய்ச்சிகள், பிராணு யாமம் செய்து மனதை வசப்படுத்தும் சக்தியை ஸாதித்தவருக்கு விரை வில் விசேஷப் பயன அளிகக்கும். கற்ற பாடம் மறக்காது. ஆதலால் ஆண் பெண்களுக்கு இளமையிலிருந்தே பிராணுயாமம பழகும்படி பெற்றோர்கள செய்யவேண்டும.

சில பிராணுயாமங்கள் தொடர்ந்து செய்து முடித்த பின்பு சிறிதளவு குளிர்ந்த நீர் பருகவேண்டும் உஷ்ண சமனத்திற்காக. உணவில் வெங்காயம், பூண்டு முதலிய ரஜோ குணத்தை வளர்க்கும் பண்டங்களே யும், பழய சாதம், புளித்த சாதம, எருமைத்தயிர் முதலிய தமோகுணத்தை வளர்க்கும ஆகாரத்தையும தள்ளி, பசுவின பால தயிர் வெண்ணெய் நெய் பழங்கள் முதலிய ஸதவ குணங்களே வளர்க்கும உணவுகளே உட்கொள் ளுவது மிக உபகாரம.

சிவார்ப்பணமஸ்து.

* * *